

MATT HAIG

gânduri de pe o planetă nervoasă

Cum rămânem oameni într-o lume tehnologizată?

NEMIRA

„Matt Haig a scris ceva
cu adevărat special – un manual
pentru minte. O carte de self-help
sensibilă și adevărată,
fără aforisme și alegorii vagi.
Recomandată oricui șchioapătă
puțin, adică nouă, tuturor."
ADAM KAY

„O carte provocatoare,
care ne face să ne gândim
la cum putem trăi în prezent.
Haig scrie o minunată
cronică empatică
a vieții noastre cotidiene
în epoca rețelelor de socializare."
Observer

MATT HAIG

GÂNDURI DE PE O PLANETĂ NERVOASĂ

Traducere din limba engleză Deniz Otay
Titlul original: *Notes on a Nervous Planet*, 2018

NEMIRA, 2019

Versiune ebook: v1.0, decembrie 2019

Matt Haig, scriitor și jurnalist, s-a născut pe 3 iulie 1975 la Sheffield, în Marea Britanie. Este un scriitor prolific, multe dintre cărțile lui fiind bestselleruri sau în curs de ecranizare. Printre cele mai cunoscute se numără: *The Last Family în England* (2004), *Shadow Forest* (2007), *Runaway Troll* (2008); *Umanii* (2013; Nemira, 2016), *Câteva motive să iubești viața* (2015; Nemira, 2018) sau *Gânduri de pe o planetă nervoasă* (2018; Nemira, 2019). Ca autor de cărți pentru copii și adolescenți, a câștigat Blue Peter Book Award, Smarties Book Prize și a fost de trei ori pe lista scurtă pentru Medalia Carnegie. Volumele lui au fost traduse în peste 30 de limbi.

Pentru Andrea

„Toto, am impresia că nu mai suntem în Kansas."
Dorothy, în *Vrăjitorul din Oz*

1
O MINTE STRESATĂ ÎNTR-O LUME STRESATĂ

O conversație de acum vreun an

Eram stresat.

Făceam pași de colo-colo prin încăpere, încercând să ies câștigător într-o polemică pe internet. Iar Andrea se uita la mine. Sau, cel puțin, *cred* eu că se uita la mine. E greu de spus, fiindcă eu eram cu ochii în telefon.

— Matt? Matt?

— Ă… Da?

— Ce se-ntâmplă? m-a întrebat cu o voce disperată, dobândită pe parcursul căsniciei. Sau, cel puțin, pe parcursul căsniciei cu mine.

— Nimic.

— N-ai mai ridicat ochii din telefon de mai bine de o oră. Nu faci decât să te plimbi de colo-colo, împiedicându-te de mobilă.

Inima mi-o luase la goană. Ceva mă strângea în piept. *Luptă sau fugi!* Mă simțeam încolțit și amenințat pe internet de cineva, care locuia la mai bine de treisprezece mii de kilometri distanță, pe care nu l-aș fi putut întâlni niciodată, dar care, totuși, reușea să îmi strice weekendul.

— Doar răspund la o chestie.

— Matt, termină ce faci!

— Doar…

Problema cu bolile mintale e că foarte multe lucruri care te fac să te simți bine pe termen scurt îți dăunează pe termen lung. De fapt, îți distragi atenția de la problemele tale, când ar trebui, de fapt, să ajungi să te *cunoști.*

— Matt!

Peste o oră, în mașină, Andrea mi-a aruncat o privire în timp ce stăteam pe scaunul din dreapta. Nu foloseam telefonul, însă îl țineam strâns, pentru siguranță, ca o măicuță care-și ține rozariul.

— Matt, ești bine?

— Da. De ce?

— Pari dezorientat. Ca atunci când…

S-a oprit chiar înainte să spună „ca atunci când erai în

depresie”, dar am știut la ce se referise. Și, oricum, simțeam anxietatea și depresia plutind în jur. Nu chiar *acolo,* dar pe aproape. Ca pe o amintire aproape tangibilă, în aerul sufocant din mașină.

— Sunt bine, am mințit eu. Sunt bine, sunt bine…

Peste o săptămână, zăceam pe canapea, cufundându-mă în a unsprezecea criză de anxietate.

Ajustarea vieții

Eram speriat. N-aș fi putut să nu fiu. Asta înseamnă anxietatea, să fii speriat.

Crizele erau tot mai dese. Eram îngrijorat cu privire la direcția în care mă îndreptam. Parcă nu mai exista o limită maximă a disperării.

Am încercat să-mi distrag atenția de la starea aceea. În orice caz, știam din experiențele anterioare că alcoolul îmi era interzis. Așa că am făcut lucrurile care înainte mă ajutaseră să ies din abis. Lucrurile pe care uit să le fac în viața de zi cu zi. Aveam grijă la ce mănânc. Făceam yoga. Încercam să meditez. Stăteam întins pe podea, cu o mână pe abdomen – inspirând și expirând adânc –, și-mi studiam ritmul împiedicat al respirației.

Dar totul era greu. Chiar și simplul fapt că trebuia să-mi aleg de dimineață hainele mă putea face să izbucnesc în plâns. Nu conta că mă mai simțisem așa înainte. Amărăciunea nu vine cu mai puțină suferință doar pentru că ai mai simțit-o înainte.

Încercam să citesc, dar îmi era greu să mă concentrez.

Ascultam muzică.

Mă uitam la seriale pe Netflix.

Stăteam pe rețele de socializare.

Încercam să-mi pun la punct munca, răspunzând la toate e-mailurile.

Mă trezeam, apucam telefonul și mă rugam să găsesc acolo ceva, orice, care să mă scoată din capul meu.

Dar – alertă de spoiler – n-a funcționat.

Mă simțeam și mai rău. Și majoritatea „metodelor de distragere a atenției” nu reușeau decât să mă îndepărteze și mai mult de scopul meu. Cum scrie T.S. Eliot în *Patru cvartete,* eram „din buimăceală smuls în buimăceală”.[1]

Stăteam și mă holbam la e-mailurile necitite, cu un sentiment de groază, fără a mă simți în stare să răspund. Apoi, pe Twitter, opțiunea mea de distragere numărul unu, am observat că anxietatea mea lua amploare. Chiar și navigatul pasiv pe *timeline* mă făcea să mă simt ca și cum mi-aș fi expus o rană.

Am intrat pe site-uri noi – un alt fel de a-mi distrage atenția –, dar mintea n-a putut să suporte. Să știu că exista atât de multă suferință în lume nu mă ajuta să-mi privesc suferința rațional, ci doar mă făcea să mă simt și mai neputincios. Și jalnic, pentru durerea mea invizibilă, care mă paraliza, în timp ce pe lume exista atâta durere *vizibilă.* Disperarea mi s-a agravat.

Așa că am decis să fac ceva în privința asta.

M-am deconectat.

Am ales să nu mai verific rețelele de socializare câteva zile. Am setat un răspuns automat pentru e-mailuri. Am încetat să mai ascult ori să citesc știrile. Nu m-am mai uitat la televizor. Nu m-am mai uitat la niciun videoclip. Evitam până și revistele. (În timpul primei căderi, cu ani buni în urmă, imaginile viu colorate din reviste îmi rămâneau îndelung și persistent, derulându-mi-se cu o viteză febrilă în minte când încercam să adorm.)

Îmi lăsam telefonul la parter înainte să mă bag în pat. Ieșeam mai mult pe afară. Pe noptiera mea era un haos cu fire, tehnologie și cărți pe care nu eram pregătit să le citesc, așa că am făcut curat și le-am luat de acolo.

În casă, încercam să stau cât mai mult posibil pe întuneric, chestie pe care o faci când ai migrenă. Încă de la douăzeci de ani, când fusesem pentru prima oară atât de bolnav, încât să-mi treacă prin cap să mă sinucid, înțelesesem că a te simți mai bine implică a prelua controlul asupra propriei tale vieți.

A renunța la ceva.

Cum ar spune avocatul minimalismului, Fumio Sasaki, „a avea mai puțin e o fericire". În experiențele mele timpurii cu panica, renunțasem doar la alcool, țigări și cafea tare. Totuși, acum, ani buni mai târziu, am înțeles că problema e o supraîncărcare mult mai generală.

O supraîncărcare a vieții.

Și, cu siguranță, o supraîncărcare cu tehnologie. Singura tehnologie adevărată cu care am interacționat în timpul acelei vindecări – în afară de mașină și de aragaz – fuseseră materialele video cu yoga de pe YouTube, la care mă uitam cu luminozitatea redusă.

Anxietatea nu a dispărut în mod miraculos. Bineînțeles că nu.

Pentru anxietate nu există un buton de oprire, cum are smartphone-ul meu.

Dar am încetat să mă *simt mai rău.* Realitatea s-a sedimentat și, după câteva zile, lucrurile s-au mai liniștit.

Calea familiară a vindecării s-a arătat curând. Și abstinența la stimulenți – nu doar la alcool și la cofeină, ci și la altele – a reprezentat o parte din proces.

În scurt timp, am început să mă simt iar liber.

Cum a luat naștere această carte

Majoritatea oamenilor sunt conștienți de faptul că lumea modernă poate avea efecte fizice, că, în ciuda progresului, anumite aspecte ale vieții moderne sunt periculoase pentru corpul uman. Accidentele de mașină, fumatul, poluarea, sedentarismul, pizza la pachet, radiațiile, al patrulea pahar de Merlot.

Chiar și să stai la laptop poate prezenta pericole fizice. Statul jos întreaga zi, leziunile cauzate prin repetarea acelorași mișcări. Un oftalmolog chiar mi-a spus odată că infecția mea de la ochi și înfundarea canalului lacrimal erau cauzate de statul îndelungat în fața unui ecran. Aparent, clipim mai puțin când lucrăm la calculator.

Așadar, din moment ce sănătatea fizică și cea mintală depind una de cealaltă, nu s-ar putea spune același lucru despre lumea modernă și despre starea noastră psihică? Oare nu e posibil ca anumite aspecte ale vieții în lumea modernă să fie cauze ale felului în care ne *simțim* în aceeași lume modernă?

Și nu doar cu privire la *lucrurile* lumii moderne, ci și cu privire la valorile sale. Valorile sale, care ne fac să ne dorim mai mult decât avem. Să prețuim mai mult munca decât joaca. Să ne comparăm cele mai mari defecte cu calitățile altora. Să simțim că întotdeauna ne *lipsește* ceva.

Și, maturizându-mă pe zi ce trece, s-a născut ideea unei cărți – a acestei cărți.

Scrisesem deja despre sănătatea mea psihică în *Câteva motive să iubești viața*{2}. Însă acum întrebarea nu era: *De ce aș iubi viața?* De data asta, întrebarea era mai cuprinzătoare: *Cum putem trăi într-o lume nebună fără să înnebunim noi înșine?*

Știri de pe o planetă agitată

Când am început să citesc pe această temă, mi-au atras imediat atenția câteva titluri despre o epocă care atrage atenția. Desigur, știrile sunt aproape *menite* să ne streseze. Dacă ar avea scopul să ne aducă calmul, nu ar mai fi știri. Ar fi yoga. Sau un cățeluș. Ce ironie, deci, că posturile de știri vorbesc despre anxietate, în timp ce ne creează anxietate!

În orice caz, iată câteva dintre titlurile acelea:

STRESUL ȘI REȚELELE SOCIALE ALIMENTEAZĂ CRIZE MINTALE ÎN RÂNDUL FETELOR *(The Guardian)*

SINGURĂTATEA CRONICĂ E O EPIDEMIE A ZILELOR NOASTRE (*Forbes)*

FACEBOOK „S-AR PUTEA SĂ TE FACĂ SĂ TE SIMȚI JALNIC”, AVERTIZEAZĂ FACEBOOK *(Sky News)*

„CREȘTERE ALARMANTĂ” A AUTOVĂTĂMĂRII ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR (BBC)

STRESUL DE LA LOCUL DE MUNCĂ AFECTEAZĂ 73% DINTRE ANGAJAȚI *(The Australian)*

EVOLUȚIA ALARMANTĂ A TULBURĂRILOR ALIMENTARE ACUZĂ SUPRAEXPUNEREA LA IMAGINEA CELEBRITĂȚILOR *(The Guardian)*

SINUCIDERE ÎN CAMPUSUL UNIVERSITAR ȘI PRESIUNEA DE A FI PERFECT *(The New York Times)*

STRESUL LA LOCUL DE MUNCĂ CREȘTE COVÂRȘITOR *(Radio New Zealand)*

VOR ACAPARA ROBOȚII LOCURILE DE MUNCĂ ALE COPIILOR NOȘTRI? *(The New York Times)*

STRESUL ȘI OSTILITATEA CRESCÂNDE ÎN LICEELE AMERICANE, ÎN ERA LUI TRUMP (*The Washington Post)*

COPIII DIN HONG KONG SUNT EDUCAȚI SĂ EXCELEZE, NU SĂ FIE FERICIȚI *(South China Morning Post)*

NIVEL RIDICAT DE ANXIETATE: TOT MAI MULȚI OAMENI APELEAZĂ LA MEDICAMENTE PENTRU A FACE FAȚĂ STRESULUI *(El Pais)*

O ARMATĂ DE TERAPEUȚI VA FI TRIMISĂ ÎN ȘCOLI PENTRU A REZOLVA EPIDEMIA DE ANXIETATE *(The Telegraph)*

NE DĂ INTERNETUL TUTUROR ADHD? *(The Washington Post)*

„NI SE POT LUA MINȚILE”: TEHNOLOGII CARE SE TEM DE O DISTOPIE A SMARTPHONE-URILOR *(The Guardian)*

ADOLESCENȚII DEVIN DIN CE ÎN CE MAI ANXIOȘI ȘI MAI DEPRESIVI *(The Economist)*

INSTAGRAM-UL: CEA MAI DĂUNĂTOARE REȚEA SOCIALĂ PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ A TINERILOR (CNN)

DE CE A EXPLODAT RATA SINUCIDERII ÎN TOATĂ LUMEA? (Alternet)

Problemele psihice nu sunt:

Un efect al spiritului de turmă.

Ceva la modă.

Un moft.

Un trend în rândul celebrităților.

Un efect al conștientizării crescânde a problemelor psihice. Ceva despre care poți vorbi mereu cu ușurință.

Aceleași dintotdeauna.

Yin pentru Yang

Este, așadar, povestea a două realități.

E adevărat că mulți dintre noi au suficiente motive să fie recunoscători în lumea aceasta dezvoltată. Creșterea speranței de viață, scăderea mortalității infantile, accesul la hrană și adăpost, absența războaielor mondiale. Nevoile noastre fizice de bază sunt satisfăcute. Prin urmare, mulți dintre noi duc o viață sigură, cu un acoperiș deasupra capului și cu hrană pe masă. Însă după ce rezolvăm niște probleme, ne trezim cu altele? E posibil ca progresele societății să creeze noi probleme? Desigur.

Uneori, ne simțim de parcă am fi rezolvat problema penuriei și am fi înlocuit-o cu problema excesului.

Oriîncotro am privi, oamenii caută căi de a-și schimba stilul de viață, dând la o parte anumite lucruri. Dietele sunt cel mai grăitor exemplu în ceea ce privește această pasiune pentru restricție, dar gândiți-vă și la tendința de a dedica luni întregi dintr-un an vegetarianismului și cumpătării și la dorința din ce în ce mai mare de „detoxifiere digitală”. Popularizarea stării de prezență, a meditației și a traiului cu minimul necesar e reacția vizibilă la o cultură supraîncărcată. Un yin pentru yang-ul frenetic al vieții în secolul XXI.

Viteza schimbării

De cum am ieșit din cea mai recentă criză de anxietate, am început să am ezitări.

Poate era o idee proastă.

Mă întrebam dacă o fi o idee proastă să insiști asupra *problemelor.* Dar apoi mi-am amintit că tocmai a *nu* vorbi despre probleme reprezintă o problemă în sine. Este exact ceea ce le provoacă oamenilor căderi psihice la birou ori în sala de clasă. E ceea ce umple până la refuz centrele de tratare a adicției și spitalele și crește numărul sinuciderilor. Și, în cele din urmă, am decis că pentru mine e esențial să cunosc aceste lucruri. Vreau să găsesc motive să fiu pozitiv și feluri în care să fiu fericit, însă, în primul rând, trebuie să am toate datele.

Eu, de pildă, trebuie să știu de ce mă tem să *încetinesc,* de parcă aș fi autobuzul din *Speed*{3} care exploda dacă mergea cu mai puțin de optzeci de kilometri pe oră. Vreau să înțeleg dacă viteza mea are vreo legătură cu viteza întregii lumi.

Motivul e unul simplu și, parțial, egoist. Sunt îngrozit de direcția în care ar putea să-mi zboare mintea, fiindcă știu pe unde a mai fost înainte. Și mai știu și că motivul pentru care am fost bolnav la douăzeci de ani era legat parțial de stilul meu de viață. Beam mult, dormeam prost, îmi doream să fiu ceva ce nu eram și, în general, resimțeam presiunea socială. Nu-mi doresc să mai ajung acolo, așa că trebuie să fiu atent nu doar la consecințele stresului, ci și la cauzele lui. Vreau să aflu dacă uneori mă simt pe punctul de a avea o cădere nervoasă, fiindcă uneori lumea pare pe punctul de a suferi o cădere nervoasă.

„Criză” e un termen vag, de aceea medicii specialiști îl evită, dar, la originea lui, înțelegem la ce se referă. Dicționarul îl definește ca: 1. „O defecțiune tehnică” și 2. „Defecțiunea unei legături ori a unui sistem”.

Și nu trebuie să cercetezi prea mult ca să vezi semnele de avertisment ale unei crize care nu se petrece doar în noi înșine, ci și în restul lumii. Probabil sună dramatic dacă spui că planeta s-ar putea îndrepta spre o criză. Dar știm, fără îndoială, că

lumea se schimbă sub multe aspecte – tehnologic, politic, ca mediu înconjurător. Și se schimbă repede. Întrebarea este: Ce putem face în privința asta?

Viața e frumoasă (dar…)

Viața e frumoasă.

Până și viața modernă. Poate că *mai ales* viața modernă. Suntem îmbuibați cu magie efemeră sub miliarde de forme. Luăm un dispozitiv și cu ajutorul lui putem să contactăm oameni care se află la cealaltă emisferă. Când alegem un pachet de vacanță, citim părerile altor persoane care au stat cu o săptămână în urmă la hotelul la care vrem rezervare. Vedem imagini din satelit cu fiecare stradă din Tumbuktu. Când suntem bolnavi, putem merge la medic să ni se prescrie antibiotice pentru boli care altădată ne-ar fi ucis. Putem merge la supermarket să ne cumpărăm fructul-dragonului din Vietnam și vin din Chile. Dacă un politician spune sau face ceva cu care nu suntem de acord, e mai ușor ca oricând să ne exprimăm dezaprobarea. Avem acces la mai multă informație, mai multe filme, mai multe cărți, mai mult *orice* decât oricând.

În anii ’90, când sloganul Microsoft întreba *Unde vrei să mergi astăzi?,* aceasta era o întrebare retorică. În era digitală, răspunsul e *peste tot.* Anxietatea, ca să-l citez pe filosoful Søren Kierkegaard, ar putea fi „amețeala libertății”, dar toată această libertate de a alege e o adevărată minune.

Alegerile sunt infinite, însă viața are intervale de timp. Nu putem trăi orice viață. Nu putem vedea orice film, citi orice carte sau vizita fiecare colțișor de pe pământul ăsta frumos. În loc să ne blocăm în alegeri, trebuie să le revizuim pe cele în fața cărora suntem puși. Trebuie să aflăm ce e benefic pentru noi și să dăm la o parte restul. Nu avem nevoie de o altă lume. Toate lucrurile de care avem nevoie se află aici, dacă renunțăm să credem că avem nevoie de absolut tot.

Rechinii invizibili

Una dintre frustrările inerente anxietății este aceea că, de cele mai multe ori, e greu să găsești motivul care se ascunde în spatele ei. Poate că nu te afli în nicio primejdie, și totuși ești îngrozit. Totul e învăluit de un suspans intens, neurmat de acțiune. Ca-n filmul *Fălci,* dar fără rechin.

Însă adesea există și rechini. Rechini invizibili, metaforici. Fiindcă până și atunci când simțim că ne îngrijorăm fără niciun motiv, motivele sunt acolo.

„O să ai nevoie de o barcă mai mare”, a spus șeriful Brody chiar în filmul *Fălci.*

Și poate că asta e și problema noastră. Nu rechinii metaforici sau bărcile metaforice. Poate că am fi mai bine adaptați la lumea înconjurătoare, dacă am ști unde se află rechinii și de ce avem nevoie ca să navigam teferi și nevătămați pe apele vieții.

Prăbușirea

Uneori, mă simt ca și cum capul meu ar fi un computer cu prea multe ferestre deschise. Prea mult haos pe ecran. În mine se rotește un curcubeu digital, metaforic. Mă scoate din funcțiune. Și, dacă aș găsi o modalitate să închid câteva dintre ferestre, dacă aș putea să șterg o parte din haos, mi-ar fi bine. Dar ce fereastră să aleg? Toate îmi par esențiale. Cum pot să nu am mintea supraîncărcată, dacă lumea e supraîncărcată? Ne putem gândi la *orice.* Este, deci, firesc să ne gândim la *tot* câteodată. S-ar putea ca uneori să avem nevoie de curajul de a închide ecranul ca să putem funcționa din nou. Să ne deconectăm pentru a ne reconecta.

Lucruri care sunt mai rapide decât înainte

E-mailul.
Mașinile.
Atletismul olimpic.
Știrile.
Puterea de procesare.
Fotografiile.
Scenele din filme.
Tranzacțiile financiare.
Călătoriile.
Creșterea populației globale.
Defrișarea pădurii amazoniene.
Navigarea pe internet.
Progresul tehnologic.
Relațiile.
Evenimentele politice.
Gândurile noastre.

O catastrofă 24/7

Îngrijorarea reprezintă o lume mică și plăcută, caracterizată de iluzia că ai putea să fii cu ochii-n patru. Și totuși, grijile pentru viitor – pentru următoarele zece minute, pentru următorii zece ani – sunt principalul obstacol care mă împiedică să trăiesc și să apreciez prezentul.

Sunt un catastrofist. Nu îmi *fac griji* pur și simplu. Nu. Îngrijorarea mea are personalitate. Îngrijorarea mea e infinită. Anxietatea mea – chiar și când nu e „anxietate" cu „A" – e suficient de mare ca să cuprindă orice. Întotdeauna mi-a fost foarte ușor să mă gândesc la cele mai pesimiste scenarii și să insist asupra lor.

Și așa am fost de când mă știu. De multe ori am mers la medic, convins că mă pândea o moarte iminentă, de la o boală cu care mă diagnosticasem pe Google. Când eram copil, dacă mama întârzia să mă ia de la școală, în doar câteva minute ajungeam să cred că probabil murise într-un accident de mașină îngrozitor. Asta nu s-a întâmplat niciodată, ceea ce nu excludea însă posibilitatea că *s-ar putea* întâmpla. Fiecare clipă în care mama nu era acolo era o clipă în care ar fi putut înceta odată pentru totdeauna să mai fie acolo.

Imaginea catastrofei în detaliu, a metalului deformat și a spray-ului bleu al sticlei lucind pe asfalt îmi ocupa mintea mult mai mult decât ideea rațională că o asemenea catastrofă era destul de improbabilă. Dacă Andrea nu răspunde la telefon, nu pot să nu fac un scenariu în care a căzut pe scări ori a luat foc. Îmi fac griji că aș putea supăra pe cineva fără să vreau. Îmi fac griji că nu-mi verific suficient de des confidențialitatea datelor. Îmi fac griji pentru oamenii aflați în închisoare din cauza unor fapte pe care nu le-au săvârșit. Îmi fac griji pentru abuzurile împotriva drepturilor omului, îmi fac griji pentru prejudecăți, politică, poluare și pentru lumea în care cresc copiii mei și urmașii lor, lume pe care noi le-o lăsăm moștenire. Îmi fac griji pentru toate speciile pe cale de dispariție din cauza omului. Îmi fac griji pentru emisiile de carbon pe care le-am produs. Îmi fac

griji pentru toată suferința din lume pe care n-o pot opri. Îmi fac griji pentru cât de închis sunt în mine însumi, lucru care mă face să mă retrag și mai tare.

Cu mulți ani înainte să fac sex pe bune, îmi imaginam cu ușurință că am SIDA, – într-atât erau de puternice campaniile de conștientizare derulate de guvernul britanic în anii 1980. Dacă mănânc ceva cu gust ciudat, imediat îmi trece prin minte că voi fi internat cu toxiinfecție alimentară, chiar dacă am avut așa ceva o singură dată.

Mi-e imposibil să mă aflu într-un aeroport și să nu fiu – și, prin urmare, să mă și *comport* – suspicios.

Orice mică umflătură, aftă ori aluniță reprezintă un potențial cancer. Orice lapsus e un Alzheimer timpuriu. Și așa mai departe. Și toate se întâmplă când sunt relativ bine. Când sunt bolnav, capacitatea mea de a transforma tot într-o catastrofă capătă dimensiuni inimaginabile.

De fapt, acum, că mă gândesc, iată caracteristica principală a anxietății mele: îmi imaginez încontinuu că *lucrurile s-ar putea înrăutăți mult mai mult.* Și abia recent mi-am dat seama cât de mult contribuie lumea în care trăim la chestia asta. Că starea noastră psihică – fie că suntem bolnavi sau doar *stresați* – este, până la un punct, o consecință a societății. *Și viceversa.* Îmi doresc să înțeleg ce anume din planeta asta agitată reușește să *pătrundă.*

E o diferență ca de la cer la pământ între a te simți puțin stresat și a fi bolnav în adevăratul sens al cuvântului, dar, ca în cazul foamei și al foametei, cele două se aseamănă prin faptul că ceea ce este rău într-un caz (lipsa de hrană) este rău și în celălalt. Așadar, când sunt bine – dar stresat –, lucrurile care mă fac să mă simt puțin rău sunt adesea lucrurile care mă fac să mă simt *mult* mai rău când sunt bolnav. Ce înveți când ești bolnav te poate ajuta și când nu ești. Suferința e mama învățăturii.

Câteva motive de îngrijorare în plus față de cele din capitolul anterior (pentru că întotdeauna există mai multe motive)

Știrile.

Metroul. Când mă aflu în metrou, mă gândesc la toate lucrurile care ar putea merge prost. Metroul ar putea rămâne blocat în tunel. Ar putea avea loc un incendiu. Sau un atac terorist. Aș putea avea un infarct. Să fiu sincer, odată chiar am avut, pe bună dreptate, o experiență înspăimântătoare într-un metrou. Tocmai ieșisem din metrou, la Paris, și m-am trezit într-un nor de gaze lacrimogene. La suprafață era o confruntare între sindicaliști și poliție, iar poliția a trebuit să dea cu gaze lacrimogene ca să închidă stația de metrou. Însă eu nu știam asta. În momentul în care-mi acopeream fața cu mâinile, credeam că e un atac terorist. Nu era. Dar simplul fapt că am crezut asta m-a cam traumatizat. Așa cum spunea Montaigne: „Cel care se teme că va suferi deja suferă pentru că se teme."

Sinuciderea. Cu toate că am avut tendințe sinucigașe în tinerețe și aproape m-am aruncat de pe o stâncă, în ultima perioadă obsesia mea față de sinucidere e legată mai degrabă de teama de a o face decât de faptul că o voi face.

Alte griji cu privire la starea mea de sănătate, precum: un stop cardiac brusc și letal, din cauza unui atac de panică (o posibilitate ridicol de improbabilă); o depresie atât de profundă, că m-ar putea paraliza complet și aș rămâne nemișcat pentru totdeauna, ca și cum aș fi văzut chipul Medusei; cancerul; bolile cardiace (am colesterolul mare din motive ereditare); să mor prea tânăr; să mor prea bătrân; în general, faptul că murim cu toții.

Aspectul fizic. Faptul că bărbații nu-și fac griji cu privire la

aspectul fizic e un mit depășit. Eu mi-am făcut multe griji de-a lungul timpului pentru cum arăt. Îmi cumpăram toate numerele din revista *Men's Health* și făceam exercițiile fizice indicate acolo, în încercarea de a arăta precum modelul de pe copertă. Mi-am făcut griji cu privire la părut meu – pentru esența lui, pentru c-aș putea să rămân fără el. Îmi făceam griji pentru alunițele de pe față. Mă priveam îndelung în oglindă, ca și cum aș fi putut s-o conving să se răzgândească. Ciudat, leacul pentru teama de îmbătrânire este uneori îmbătrânirea însăși.

Sentimentul de vină. Uneori, m-am simțit vinovat că nu sunt un fiu perfect, un soț, un cetățean, un organism uman perfect. Mă simt vinovat când lucrez prea mult și-mi neglijez familia și, în egală măsură, mă simt vinovat când nu lucrez suficient de mult. Și totuși, sentimentul de vină nu are mereu o cauză. Câteodată e, pur și simplu, o stare de spirit.

Faptul că nu aș fi de ajuns. Îmi fac griji că îmi lipsește ceva și că nu pot dobândi acel ceva. Adesea am simțit că în mine e un gol pe care nu-l pot umple. Am încercat, în varii momente ale vieții, să-l umplu cu tot felul de lucruri – alcool, petreceri, postări pe Twitter, medicamente prescrise de doctor, droguri recreaționale, sport, mâncare, muncă, popularitate, călătorii, cheltuirea banilor, câștigarea mai multor bani, publicarea cărților – care, desigur, n-au funcționat. Toate lucrurile pe care le-am aruncat în hău n-au făcut decât să adâncească hăul.

Armele nucleare. Dacă armele nucleare au apărut la știri – ceea ce, aparent, se întâmplă tot mai des în zilele noastre –, norii-ciupercă îmi apar în fața ochilor în fiecare zi, când stau la fereastră. Cuvintele fostului general al Statelor Unite, Omar Nelson Bradley, au un ecou care-ți face pielea ca de găină: „Trăim într-o lume a giganților nucleari și a copiilor cu morală. Știm mai multe despre cum să ucidem decât despre viața însăși."

Roboții. Glumesc doar pe jumătate. Viitorul nostru printre

roboți e o cauză de îngrijorare legitimă. Eu, personal, evit casieriile automate, sfidând dezumanizarea serviciilor. Dar cealaltă față a monedei e că, gândindu-mă la roboți, reușesc uneori să prețuiesc mai mult misterul chinuitor al vieții.

Cinci motive să fii fericit că ești o ființă umană, nu un robot conștient

1. William Shakespeare nu a fost robot. Emily Dickinson nu a fost robot. Și nici Aristotel. Sau Euclid. Sau Picasso. Sau Mary Shelley (cu toate că ea a scris despre roboți). Nimeni dintre cei pe care i-ai iubit n-a fost robot. Ființele umane sunt ceva extraordinar pentru alte ființe umane. Iar noi suntem ființe umane.

2. Ființele umane sunt misterioase. Nu știm cine suntem cu adevărat. Trebuie să ne deslușim propriul sens. Un robot e făcut cu anumite scopuri. Noi suntem aici de mii de generații și încă suntem în căutare de răspunsuri. Misterul e chinuitor.

3. Strămoșii tăi nu atât de îndepărtați scriau poezii, erau viteji în războaie, se îndrăgosteau, dansau și priveau cu jind apusurile. Viitorii strămoși ai unui robot vor fi o casierie automată și un aspirator defect.

4. Lista asta are, de fapt, doar patru puncte. Numai ca să-i inducă în eroare pe roboți. Și totuși, am întrebat niște prieteni virtuali ce îi face pe oameni superiori roboților, iar ei au răspuns tot felul de chestii: „autoironia”, „iubirea”, „pielea catifelată și orgasmele”, „curiozitatea”, „empatia”. Și poate că, într-o bună zi, un robot va dobândi toate aceste lucruri, însă în momentul de față, ele ne reamintesc cât suntem de speciali.

Unde începe și unde se termină anxietatea?

Tendința de a transforma totul într-o catastrofă este absolut irațională, dar are putere emoțională. Iar asta nu ține de mit sau de anxietate.

Ci și de agenții de publicitate.

De asigurători.

De politicieni.

De editorii de știri.

De teroriști.

Sexul nu prea reușește să vândă chestii. Frica, în schimb, reușește.

Iar acum nu suntem nevoiți doar să ne *imaginăm* cele mai oribile catastrofe, pentru că putem să le și vedem. La propriu. Camerele telefoanelor ne-au transformat pe toți în telejurnaliști. Când se întâmplă ceva cu adevărat îngrozitor – un atac terorist, un incendiu în pădure, un tsunami –, oamenii sunt mereu pe fază și filmează.

Avem mai multe surse din care să ne hrănim coșmarurile. Nu suntem alimentați cu informație ca pe vremuri, dintr-un raport sau dintr-o știre televizată, ambele evaluate cu atenție. Primim toate informațiile de pe noile site-uri, de pe rețelele de socializare și prin notificările de pe e-mail. În plus, nici televizorul nu mai e ce a fost odată. Știrile de ultimă oră curg pe bandă rulantă. Și, cu cât mai îngrozitoare e știrea, cu atât mai mare e audiența.

Asta nu înseamnă deloc că oamenii *își doresc* să audă vești proaste. Unii își doresc, dacă e să ne luăm după felul în care le prezintă. Dar până și cele mai bune canale noi vor să aibă audiență mare, așa că, de-a lungul anilor, își dau seama ce prinde la public și ce nu, așa că intră și mai acerb în competiția pentru atenție. Iată motivul pentru care, atunci când ne uităm la televizor, ne simțim ca într-o metaforă nesfârșită a tulburării generalizate de panică. Diversele ecrane divizate și capete vorbitoare și burtiere de text cu informație infinită sunt o reprezentare vizuală a sindromului anxietății. Toată sporovăiala

aceea conflictuală, gălăgia și drama de senzație. Ne putem simți stresați când ne uităm la știri, chiar și într-o zi în care e liniște, deoarece chiar nu există ceva mai lung decât o zi de știri liniștite.

Iar când se întâmplă ceva cu adevărat oribil, fluxul infinit de martori oculari oferă explicații, speculații și fotografii făcute cu telefonul, ceea ce nu ajută în niciun fel. Totul e doar de dragul de a face senzație, nu pentru a informa. Dacă simți că știrile îți intensifică negativ starea psihică, trebuie să OPREȘTI TELEVIZORUL. Nu lăsa oroarea să-ți invadeze mintea. Nu iese nimic bun, dacă ești paralizat, cu mâinile legate, în fața știrilor care nu se mai opresc.

Inconștient, știrile imită felul în care funcționează frica asupra noastră, concentrându-se pe cele mai negative aspecte, făcând din orice o catastrofă, ascultând un șir repetitiv, infinit de informații pe același subiect îngrijorător. Prin urmare, e greu să-ți dai seama în ziua de azi care e limita dintre tulburarea de panică și știri.

Așadar trebuie să reținem că:

Nu pierdem nimic dacă *nu ne uităm la știri.*

Nu pierdem nimic dacă *nu intrăm pe Twitter.*

Nu pierdem nimic dacă *ne deconectăm.*

2
IMAGINEA DE ANSAMBLU

„Rareori ne dăm seama, de pildă, că cele mai intime gânduri și emoții pe care le simțim nu sunt cu adevărat ale noastre. Pentru că gândim în termeni de limbă și imagini pe care nu le-am inventat, ci pe care ni le-a indus societatea."

Alan Watts, *Cultura contraculturii*

„Viața se mișcă destul de repede. Dacă nu te oprești să privești în jur din când în când, s-ar putea s-o ratezi."

Replică din filmul *Ferris Bueller's Day Off* (1986)

Cursul vieții e destul de rapid

Desigur că, dintr-o perspectivă cosmică, toată istoria omenirii s-a petrecut *repede.*

Nu ne aflăm aici de prea mult timp. Planeta are în jur de 4,6 miliarde de ani. Specia noastră minunată și problematică – *Homo sapiens* – nu e aici decât de vreo 200.000 de ani. De când am început să purtăm haine făcute din pieile animalelor. De când îngroparea morților a devenit o tradiție. De când practicile noastre de vânătoare au progresat.

Cea mai veche peșteră cunoscută este, probabil, indoneziană și a apărut acum mai bine de 40.000 de ani. Prin raportare la întregul Univers, asta înseamnă acum câteva secunde. Dar arta dăinuie de mai mult timp decât agricultura. Agricultura este ceva ce, practic, se întâmplă de ieri.

Specia noastră are ferme de doar vreo 10.000 de ani. Iar scrisul, din ce știm, a fost inventat abia acum vreo 5.000 de ani.

Începutul civilizației în Mesopotamia (cam pe unde se află astăzi Irak și Siria) a avut loc acum vreo 4.000 de ani. Și, odată cu el, viteza de schimbare a lucrurilor *chiar* a crescut. A trebuit să ne punem centurile de siguranță colective. Banii. Primul alfabet. Primul sistem muzical. Piramidele. Budismul, hinduismul, creștinismul, islamismul și sikhismul. Filosofia socratică. Conceptul de democrație. Sticla. Săbiile. Navele de război. Canalele. Drumurile. Podurile. Școlile. Hârtia igienică. Ceasurile. Busolele. Bombele. Ochelarii de soare. Minele. Pistoalele. Pistoalele mai performante. Ziarele. Telescoapele. Primul pian. Mașinile de cusut. Morfina. Frigiderele. Cablurile de telegraf transatlantice. Bateriile reîncărcabile. Telefoanele. Mașinile. Avioanele. Pixurile. Jazzul. Concursurile televizate. Coca-cola. Poliesterul. Armele termonucleare. Zborurile cu racheta până pe Lună. Computerele. Jocurile video. Nenorocitul de *e-mail.* Internetul. Nanotehnologia.

Pfiu.

Dar schimbarea asta – chiar dacă s-a petrecut în ultimele patru milenii – nu e reprezentată grafic de o linie ascendentă

dreaptă. E genul de curbă abruptă, care ar intimida până și un skateboarder profesionist. Se prea poate ca schimbarea să fie o constantă, dar nivelul de schimbare nu e constant.

Cum poți rămâne uman într-o lume a schimbărilor?

Când cercetează cauzele problemelor psihice, psihoterapeuții identifică adesea o schimbare puternică în viață, ca factor major. Schimbarea e adesea asociată cu frica. Schimbarea locuinței, pierderea locului de muncă, căsătoria, creșterea sau micșorarea salariului, o moarte în familie, un diagnostic medical, împlinirea vârstei de patruzeci de ani, orice. Uneori, nici măcar nu are importanță dacă schimbarea e una „bună" – cum ar fi nașterea unui copil sau o promovare. Intensitatea schimbării poate reprezenta un șoc pentru întregul sistem.

Și totuși, ce se întâmplă când schimbarea nu este doar una personală?

Ce se întâmplă când schimbarea afectează pe toată lumea?

Ce se întâmplă când societăți întregi – sau întreaga rasă umană – trec printr-o perioadă de profundă schimbare?

Ce se întâmplă *atunci*?

Aceste întrebări conduc, desigur, către o presupunere, și anume e că lumea e în schimbare. Cum este lumea în schimbare?

Schimbarea este cu precădere și în mare măsură cea a tehnologiei.

Într-adevăr, mai sunt și alte schimbări-sociale, politice, economice și de mediu, dar toate implică și tehnologia, care le accentuează. Prin urmare, să începem cu asta.

Evident că noi, ca specie, am fost dintotdeauna configurați de tehnologie, care stă la baza tuturor lucrurilor.

Tehnologia, în sens larg, presupune unelte și metode. Ar putea însemna limbaj. Ar putea însemna pietre și crengi uscate, cu care să faci foc. După părerea multor antropologi, progresul tehnologic e cel mai important factor în evoluția societății umane.

Invențiile omului, cum ar fi focul, roata, plugul sau presa nu au fost importante doar prin scopul lor imediat, ci și prin impactul lor general asupra modului în care evoluează societatea.

În secolul al XIX-lea, antropologul american Lewis H. Morgan a declarat că noile invenții ale tehnologiei pot duce la noi ere ale omenirii. În viziunea lui, există trei faze ale evoluției societății – sălbăticia, barbarismul și civilizația –, fiecare ducând la următoarea datorită salturilor în progresul tehnologic. Chestia asta mi se pare oarecum suspectă, fiindcă implică o evoluție morală discutabilă de la „sălbatici” la „civilizați”.

Alți experți în domeniu au alte păreri decât Lewis H. Morgan.

În anii 1960, Nikolai Kardașev, un astrofizician în căutare de extratereștri, a opinat că progresul se poate cuantifica cel mai bine prin raportare la *informație.* La începuturi, informația existentă era puțin mai multă decât cea din genele noastre. Apoi au apărut lucruri precum limbajul, scrisul, cărțile și, în cele din urmă, *tehnologia informației.*

În prezent, sociologii și antropologii contemporani sunt de acord că ne îndreptăm spre o societate postindustrială, iar schimbarea se petrece cu o viteză mai mare decât oricând.

Dar cam cât de mare e viteza?

Conform Legii lui Moore – denumită după cofondatorul Intel, Gordon Moore, care a anticipat-o –, puterea de procesare a computerelor se dublează odată la câțiva ani. Această dublare exponențială e motivul pentru care smartphone-ul mic din buzunarul tău înmagazinează mai multă putere de procesare decât computerul cât o cameră din anii 1960.

Dar capacitatea de creștere rapidă nu se limitează doar la cipurile de computer, ci se referă și la alte nenumărate chestii tehnologice, de la biții de date stocate până la lățimea de bandă a internetului. Absolut toate subliniază faptul că tehnologia nu progresează pur și simplu, ci că progresul ei *capătă viteză.* Progresul dezvoltă, la rândul lui, progresul.

În prezent, computerele ajută la construirea de noi computere, iar factorul uman în acest proces este infim, ceea ce înseamnă că mulți au început să-și facă griji – sau să spere – pentru singularitate. Iată un subiect de delir și coșmar. Singularitatea reprezintă punctul în care inteligența artificială devine mai inteligentă decât orice ființă umană genială. Iar

atunci – în funcție de raportul dintre optimism și pesimism al fiecăruia – fie ne vom contopi și vom avansa împreună cu această tehnologie, devenind cyborgi nemuritori și fericiți, fie roboții, laptopurile și toasterele noastre inteligente vor pune stăpânire pe noi, iar noi vom deveni animăluțele sau sclavii ori cina lor cu trei feluri de mâncare.

Cine știe?

Cert e că ne îndreptăm spre una dintre cele două direcții. După spusele programatorului și vizionarului Ray Kurzweil, cunoscut în întreaga lume, singularitatea este aproape. Pentru a-și susține punctul de vedere, a scris și cartea devenită bestseller, *Singularity is Near*.

El susține că, la apusul acestui veac, „nu vom fi înregistrat 100 de ani de progres în secolul XXI, ci mai degrabă 2.000 de ani de progres (având în vedere rata progresului de astăzi)." Iar Kurzweil nu e vreun excentric drogat, care face exces de filme sci-fi. Predicțiile lui s-au dovedit a fi adevărate. De pildă, în 1990 a prezis că un computer va reuși să bată un campion de șah până în 1998. Oamenii au râs. Dar în 1997 cel mai mare jucător de șah din lume, Garry Kasparov, a pierdut în fața computerului Deep Blue de la IBM.

Și ne gândim doar la ce s-a întâmplat în primele două decenii ale secolului XXI. La cât de iute s-a schimbat normalitatea.

Internetul a preluat controlul asupra vieților noastre. Suntem din ce în ce mai dependenți de smartphone, întotdeauna mai inteligent decât noi. Genomii umani pot fi scindați de roboți.

Casieriile automate sunt noua regulă. Mașinile care se conduc singure au ajuns de la niște profeții îndepărtate la un adevărat model de afaceri, iar taximetriștii se tem că vor rămâne fără locuri de muncă.

Doar gândiți-vă! În anul 2000, nimeni nu știa ce e un *selfie*. Google abia apăruse, dar mai era cale lungă până la a deveni un verb{4}. Nu existau YouTube, vlogging, Wikipedia, WhatsApp, Snapchat, Skype, Spotify, Siri, Facebook, bitcoin, gif-uri pe Twitter, Netflix, iPad-uri, „lol"{5} sau „ICYMI"{6}, emoji-uri care râd cu lacrimi; aproape nimeni nu avea GPS; de regulă, te uitai la fotografii din *albumele foto*, iar *cloud*{7} era ceva care producea

doar stropi de ploaie. În timp ce scriu acest paragraf, îmi dau seama cât de puțin va trece până va fi depășit. Cum, peste câțiva ani, vor fi atâtea omisiuni jenante din listă – atâtea branduri tehnologice și invenții care încă n-au apărut. Serios, ia gândiți-vă bine! La cât de scandalos de depășită devine o anumită tehnologie în doar câțiva ani. La faxuri și la vechile mobile, la compact-discuri, la modemurile dial-up, la casetofoane, CD-playere și la primele e-readere, la motoarele de căutare GeoCities și AltaVista.

Așadar, orice am crede noi despre singularități, nu există nicio îndoială că: a) viața noastră e din ce în ce mai tehnologizată; b) tehnologiile noastre se schimbă cu o viteză ce crește exponențial.

Și, așa cum tehnologia a fost dintotdeauna motorul schimbării sociale, la fel și ritmul amețitor al schimbărilor din tehnologie duce la alte schimbări. Ne îndreptăm spre mai multe singularități alternative. Spre multe puncte din care nu ne vom mai putea întoarce. Poate că de unele am trecut deja, și nici măcar n-am observat.

Cum se schimbă lumea, parțial datorită tehnologiei

Se prea poate ca lumea să fi progresat rapid în unele sensuri, dar viteza schimbării nu ne-a făcut mai calmi. Iar unele schimbări, în special cele determinate de tehnologie, au fost mai rapide ca altele. De pildă:

Politica. Polarizarea politică în dreapta și stânga, alimentată pe de o parte de camerele cu ecou ale rețelelor noastre sociale și, pe de altă parte, de zonele de conflict major, unde compromisul, consensul și adevărul obiectiv par concepte demodate de mult. O lume în care, așa cum a spus sociologul american Sherry Turkle, „avem mai multe așteptări de la tehnologie decât unul de la celălalt". În care trebuie să ne distribuim gândurile, în loc să fim noi înșine. Această schimbare are însă și beneficii. Numeroase cauze bune – inclusiv conștientizarea problemei bolilor psihice – au devenit mult mai cunoscute datorită naturii virale a internetului. Dar, firește, nu totul a fost benefic. A crescut numărul de știri false pe rețelele sociale, de viruși care postează în locul tău pe Twitter și de încălcări masive ale protecției datelor în mediul on-line, ceea ce deja ne-a influențat și ne-a călăuzit politica în direcții stranii și ireversibile.

Munca. Roboții și computerele încep să îi lase pe oameni fără locuri de muncă. Angajatorii le răpesc angajaților weekenduri. Angajarea devine un proces dezumanizat, ca și cum oamenii ar exista pentru a munci, în loc ca munca să existe pentru a le servi oamenilor.

Rețelele sociale. Socializarea pe rețele a pus stăpânire pe viețile noastre destul de repede. Noi, cei care le folosim, putem afirma că paginile personale de Facebook, Twitter și Instagram sunt cărți deschise despre noi înșine. Cât de sănătos ar putea fi? Suntem martori la tot mai multe încălcări ale normelor etice, precum culegerea ilegală a datelor a milioane de profiluri psihologice de către Cambridge Analytica, prin intermediul

Facebook, și la felul în care compania ne-a folosit pentru a influența rezultatul alegerilor. Mai sunt și alte motive serioase de îngrijorare din punct de vedere psihologic. Faptul că ne expunem și ne punem măști tot timpul, ca și cum cartofii ar pretinde că sunt chipsuri. Faptul că îi vedem tot timpul pe ceilalți în cea mai bună formă a lor, făcând lucruri distractive, de care noi nu ne bucurăm.

Limba. Engleza se schimbă mai repede decât oricând în istoria ei, potrivit unui studiu realizat de Universitatea College London. Amploarea pe care au luat-o comunicarea în scris, acronimele, emoji-urile, gif-urile pe post de reclame arată cât de mult ne-a influențat limbajul progresul tehnologic (să ne gândim și la cum, cu secole în urmă, presa a condus la standardizarea scrisului și a gramaticii). Așadar nu e vorba doar despre ce spun oamenii, ci și de cum spun. În prezent, milioane de oameni poartă mai multe conversații prin mesaje decât față în față. Iată o schimbare fără precedent, care a avut loc în timpul unei singure generații. Nu e ceva *greșit* în sine și, cu siguranță, e ceva semnificativ.

Mediul. Totuși, unele schimbări sunt, în mod clar, greșite. Clar și înspăimântător de *greșite.* Schimbările survenite în mediul înconjurător sunt atât de grave, încât anumiți oameni de știință au ajuns la ideea că noi – sau planeta noastră – am intrat într-o etapă complet nouă. În 2016, la Congresul Geologic Internațional din Cape Town, cercetătorii de frunte au conchis că ieșim din epoca holocenă – 12.000 de ani de climat stabil de la ultima Eră Glaciară – și intrăm în altceva: epoca antropocenă, supranumită „noua epocă a omului." Accelerarea masivă a emisiilor de dioxid de carbon, creșterea nivelului mării, poluarea oceanelor, creșterea cantității de plastic (producția de plastic a crescut de 20 de ori din anii '60, conform Forumului Economic Mondial), dispariția accelerată a speciilor, defrișările, agricultura și piscicultura industrializate, precum și dezvoltarea urbană înseamnă, din punctul de vedere al acelor oameni de știință, că am intrat într-un nou interval al timpului pământesc.

Practic, viața modernă ucide planeta. Nu e de mirare că societăți atât de toxice ne pot fi dăunătoare și nouă.

Viitorul

Când se fac progrese atât de rapid, putem simți că prezentul e un viitor continuu. Când ne uităm la un clip viral, cu un robot de mărime umană, care se dă peste cap, simțim că realitatea s-a transformat în ficțiune.

Și suntem încurajați să ne dorim exact această stare de spirit. „Să îmbrățișăm” viitorul și să „lăsăm în urmă” trecutul. Toată filosofia consumerismului se bazează pe faptul că noi ne dorim *următorul lucru,* în loc să ne dorim *prezentul pe care-l avem deja.* Aproape rețeta nefericirii, am putea spune.

Nu suntem încurajați să trăim în prezent. Suntem obișnuiți să trăim în altă parte – în viitor. Suntem trimiși la grădiniță sau în programe *pre-*școlare, care, prin natura lor, ne amintesc de ce urmează. Școala *adevărată.* Și, odată ajunși acolo, încă de la o vârstă fragedă, suntem încurajați să ne dăm toată silința să luăm note de trecere la teste. În cele din urmă, testele se transformă în examene, despre care știm că vor decide lucruri importante din viitorul nostru, cum ar fi dacă ne continuăm educația sau ne angajăm de la șaisprezece sau optsprezece ani. Și, chiar dacă ajungem la facultate, lucrurile nu se opresc acolo. Vom da și mai multe teste, și mai multe examene, și mai multe decizii care se întrezăresc la orizont. Și mai multe momente de tipul *unde te vezi peste câțiva ani*? Și mai multe *spre ce carieră ai vrea să te îndrepți*? Și mai multe *gândește-te bine la viitor*. Și mai multe *pe termen lung, va merita efortul.*

În procesul de educare ne este indus exact opusul stării de prezență. Un soi de Studii de Viitor, unde, sub masca matematicii, a literaturii, a istoriei, a programării sau a francezei, suntem învățați să gândim în paradigma unui timp distinct de cel în care ne aflăm. Cel al examenului. Cel al locului de muncă. Cel-în-care-vom-fi-adulți.

Faptul că privim studiul ca pe ceva care nu-și servește sie însuși, ci prin prisma *avantajelor viitoare* diminuează curiozitatea umană. Suntem niște animale însetate de cunoaștere, care gândesc, simt, fac artă și care se înțeleg pe ele însele și lumea

care le înconjoară prin prisma studiului. Studiul e un scop în sine. Are mult mai multe de oferit decât simplul fapt de a completa ceva pe formularele de aplicare. E un fel de a învăța să iubești viața din prezent.

Am ajuns să-mi dau seama cât de greșite au fost unele dintre aspirațiile mele. Cât de puțin prezent am fost. Cum mi-am dorit mereu *mai mult* decât ce se afla exact în fața mea. Trebuie să găsesc o cale să rămân pe loc, în prezent, și, cum spunea doica mea, *să mă bucur de ce am.*

Șut și gol

O să fii fericit când iei note bune.

O să fii fericit când intri la facultate. Când intri la facultatea *potrivită.* Când găsești un nou loc de muncă. Când primești o mărire de salariu. Când ești promovat. Când poți lucra pentru tine însuți. Când ești bogat. Când ai o livadă de măslini în Sardinia.

Când cineva te privește în felul *acela.* Când ești într-o relație. Când te căsătorești. Când ai copii. Când copiii tăi sunt exact așa cum ți-ai dorit.

Când pleci din casa părintească. Atunci când îți cumperi o casă. Când termini de plătit creditul. Când ai o curte mai mare. La țară. Cu vecini drăguți, care te invită la grătare în sâmbetele de iulie, iar copiii voștri se joacă împreună, bucurându-se de briza călduță.

Când cânți. Când cânți în fața unei mulțimi. Când albumul tău de debut, care a luat premiul Grammy, e numărul 1 în 32 de țări, inclusiv Lituania.

Când scrii. Când ești publicat. Când ești publicat *din nou.* Când o carte de-ale tale e bestseller numărul 1. Când se face un film după cartea ta. Când filmul e *extraordinar.* Când ești J.K. Rowling.

Când te plac oamenii. Când te plac *și mai mulți* oameni. Când te place *toată lumea.* Când oamenii *visează* la tine cu ochii deschiși.

Când arăți bine. Când întorci capul pe stradă. Când ai pielea fină. Când nu ai burtă. Când ai colăcei. Șase. Sau opt. Când toate pozele tale de pe Instagram primesc câte 10.000 de aprecieri.

Când depășești suferințele omenești. Când te simți contopit cu universul. Când ești universul.

Când ești un zeu. Când ești zeul tuturor zeilor. Când ești Zeus, printre norii de deasupra Muntelui Olimp, împărățind cerurile.

Poate. Poate.

Poate.

Poate

Poate că fericirea nu este despre noi, ca ființe individuale. Poate nu este ceva ce ajunge să fie simțit *în noi.* Poate că fericirea e percepută dacă ne îndreptăm atenția în exterior, nu în noi înșine. Poate că fericirea nu este despre ceea ce am merita, fiindcă *o merităm.* Poate că fericirea nu constă în ceea ce putem *obține.* Poate că fericirea constă în *ce avem* deja. Poate că fericirea înseamnă ceea ce putem *dărui.* Poate că fericirea nu e un fluture pe care trebuie să-l prindem în plasă. Poate că nu există vreun mod precis în care să fii fericit. Poate că există doar probabilități. Dacă (așa cum a spus Emily Dickinson) *„veșnic* e alcătuit din *acum*-uri”, poate că acel *acum,* prezentul, e făcut din probabilități. Poate că scopul vieții este să renunțăm la certitudini și să fim deschiși la frumoasa incertitudine a vieții.

3
O EMOȚIE NU-ȚI DEFINEȘTE ÎNFĂȚIȘAREA

„E atât de ciudat că tinerii privesc imagini distorsionate ale felului în care ar trebui să arate.”

Daisy Ridley, despre motivul pentru care
a renunțat la Instagram

Frumuseți nefericite

Până acum, niciodată în istoria omenirii n-au existat atâtea produse și servicii cu ajutorul cărora să ne atingem țelul în materie de frumusețe și întinerire.

Creme de zi, creme de noapte, creme de gât, creme de mâini, creme exfoliatoare, spray-uri autobronzante, rimeluri, seruri antiîmbătrânire, creme anticelulitice, măști de față, anticearcăne, creme epilatoare, mașini de bărbierit, fonduri de ten, rujuri, seturi pentru epilat, uleiuri calmante, corectoare de pori, tușuri de ochi, Botox, manichiuri, pedichiuri, produse de microdermabraziune (o combinație bizară între exfolierea modernă și tortura medievală, după denumire), băi de nămol, împachetări cu alge și operații estetice în plină floare. Există aparate de epilat pentru părul facial, părul din nas și părul pubian (sau lame de ras). Poți să-ți și albești anusul, dacă te taie capul. („Albirea intimă" este o înfloritoare piață secundară.)

În această epocă a blogurilor de frumusețe, a vloggerițelor de machiaj și a instructorilor de sport on-line n-a existat niciodată o asemenea abundență de sfaturi despre cum să arăți bine. Suntem bombardați cu cărți de dietă, abonamente la sală, exerciții pentru „abdomene de vis", antrenamente de „eroi" și materiale video despre yoga, pe care le găsim pe YouTube. Și există mai multe aplicații digitale și filtre decât oricând pentru a îmbunătăți ceea ce produsele nu mai reușesc să îmbunătățească. Dacă ne dorim, ne putem transforma în propriile noastre aspirații nerealiste, creând o prăpastie și mai adâncă între ce vedem în oglindă și ce putem îmbunătăți din punct de vedere digital. Femeile – și din ce în ce mai mulți bărbați – depun mai multe eforturi decât oricând pentru a-și îmbunătăți aspectul fizic.

Totuși, în ciuda tuturor metodelor noi pe care le avem la îndemână și a trucurilor pentru a arăta bine, mulți dintre noi rămân nemulțumiți de felul în care arată. Cel mai mare studiu global pe tema asta, condus de grupul de cercetare GfK, publicat în revista *Time,* în 2015, arată că milioane de oameni

sunt nemulțumiți de aspectul lor fizic. O idee interesantă care a reieșit din sondaje este aceea că felul în care te raportezi la aspectul tău fizic e determinat într-o mai mare măsură de țara în care trăiești decât de alți factori, cum ar fi sexul feminin sau masculin. Ba chiar s-a ajuns la concluzia că în întreaga lume a crescut nivelul de anxietate legat de aspectul fizic personal, bărbații fiind la fel de preocupați ca femeile de acest subiect.

Dacă ești mexican sau turc, e foarte probabil să fii mulțumit de ce vezi în oglindă, întrucât peste 70% din populația acestor țări e „perfect mulțumită" sau „destul de mulțumită" cu felul în care arată. Japonezii, britanicii, rușii și sud-coreenii, în schimb, se simt deplorabil la acest capitol.

Ce anume îi nemulțumește pe atâția oameni, exceptându-i pe mexicani și turci, la felul în care arată? Câteva dintre motive ar fi, se pare, următoarele:

1. Dacă avem mai multe posibilități decât oricând să arătăm mai bine, avem și standarde mult mai ridicate.

2. Suntem bombardați cu imagini ale standardelor de frumusețe mai agresiv decât oricând. Nu doar la televizor, pe ecranele cinematografelor și în afișe, ci și pe rețelele sociale, unde toți își afișează cea mai bună și cea mai plină de filtre variantă a lor pentru a o arăta lumii.

3. Cu cât oamenii devin mai nevrotici, cu atât cresc și grijile pentru aspectul fizic. Potrivit autorilor unui alt studiu (realizat de Centrul Național American pentru Biotehnologie în 2017), persoanele nemulțumite de aspectul lor fizic erau „mai nevrotice, mai preocupate de stilul personal și petreceau mai multe ore în fața televizorului".

4. Aspectul nostru fizic e prezentat ca fiind una dintre problemele ce pot fi ameliorate, dacă ai bani de cheltuit (pe cosmetice, reviste de fitness, mâncare potrivită, abonamente la sală, orice). Însă nu e adevărat. În plus, a avea o frumusețe comună nu înseamnă a nu-ți face griji pentru aspectul tău fizic.

Numărul persoanelor atrăgătoare din Japonia și Rusia e la fel de mare ca al celor din Mexic și Turcia. Și desigur că mulți oameni care arată foarte bine – modelele, de pildă – sunt mai preocupați și mai îngrijorați cu privire la aspectul lor fizic decât oamenii care nu defilează pe podium.

5. Tot nu suntem nemuritori. Toate aceste produse menite a ne ajuta să părem mai tineri, să strălucim mai mult și să părem cât mai nemuritori au o țintă greșită, care nu este, de fapt, sursa principală a problemei. Ele nu ne pot face cu adevărat mai tineri. Clarins și Clinique au produs o grămadă de creme antiîmbătrânire, dar persoanele care le folosesc tot vor îmbătrâni. Ele doar își vor face mai multe griji cu privire la acest aspect, parțial datorită campaniilor de publicitate de miliarde de dolari, al căror scop e să ne facă să ne fie rușine cu ridurile și cu pielea zbârcită de bătrânețe. Când vrei să arăți mai tânăr, teama de îmbătrânire sporește. Prin urmare, dacă am fi împăcați cu propria îmbătrânire, dacă am fi deschiși la semnele inerente ei – ridurile noastre și ridurile celorlalți –, poate că agenții de publicitate nu ar avea la îndemână frica noastră, pe care să o exploateze și să o amplifice.

Nesiguranța nu are legătură cu înfățișarea

În adolescență eram cel mai înalt băiat din școală și, pe deasupra, mai eram și slab ca scândura. Mâncam de rupeam și beam bere doar ca să mă îngraș. Acum îmi dau seama că aveam, probabil, o mică diformitate congenitală. Nu mă simțeam bine în propria mea piele. Și *cu* propria mea piele. Făceam seturi de câte cincizeci de flotări, chircindu-mă de durere, ca să arăt ca Jean-Claude Van Damme. Corpul meu nu îmi displăcea pur și simplu. Îl *detestam.* Simțeam așa o rușine din cauza înfățișării mele, deși ai crede că doar fetele și femeile sunt capabile de asemenea trăiri. Aș vrea să mă pot întoarce în timp ca să-mi spun: *Încetează! Nimic din toate astea nu contează. Calmează-te!*

La un moment dat, uram atât de tare o aluniță de pe față, încât am luat o periuță de dinți și am încercat s-o frec până se duce. Dar problema n-a fost niciodată alunița în sine, ci faptul că îmi priveam chipul prin prisma nesiguranței de sine. Acum, alunița aceea îmi place. Nu-mi dau seama de ce mă deranja atât, de ce o priveam îndelung în oglindă, dorindu-mi să nu existe.

Așa cum i-a spus Hamlet lui Rosencrantz: „căci nu există nimic bun sau rău, doar gândirea noastră le face așa”[8]. Se referea la Danemarca. Dar e valabil și în ceea ce privește aspectul fizic. Se prea poate ca oamenii să fie încurajați să se simtă nemulțumiți, dar nu sunt obligați să se simtă astfel, odată ce înțeleg că *felul în care se simt* e diferit de *obiectul* neliniștilor pe care le au. Așadar, în contextul în care sunt foarte conștienți de pericolele obezității, alte probleme legate de aspectul fizic se bucură de o rată mai mică de conștientizare. Dacă suntem nemulțumiți de fizicul nostru, uneori trebuie să ne îndreptăm atenția spre acel sentiment, nu spre felul în care arătăm.

Profesoara Pamela Keel de la Florida State University a cercetat întreaga ei carieră tulburările de alimentație și problemele referitoare la imaginea corpurilor femeiești și bărbătești, iar concluzia ei este că schimbarea aspectului fizic nu e în măsură să-ți rezolve nemulțumirea legată de el. „Ce te va face cu adevărat mai fericit și mai sănătos?” se întreba ea la

începutul lui 2018, în timp ce prezenta datele ultimului său studiu. „Să slăbești cinci kilograme sau să renunți la atitudinea nesănătoasă pe care o ai față de corpul tău?” Iar răspunsul e că, atunci când oamenii nu mai simt o presiune atât de mare cu privire la forma corpului lor, de această atitudine nu se bucură doar mintea, ci și însuși corpul. „Când se simt bine în pielea lor, oamenii sunt mai predispuși la a avea grijă de ei înșiși, în loc să-și trateze corpul ca pe un dușman sau, și mai rău, ca pe un obiect. Acesta ar fi un motiv foarte bun să ne reanalizăm hotărârile de Anul Nou.”

Asta ar putea să explice de ce rata obezității crește înspăimântător. Dacă am fi mai mulțumiți de corpurile noastre, am fi mai îngăduitori cu ele.

Așa cum grija pentru bani ne poate determina, în mod paradoxal, să cheltuim compulsiv, nici grija față de aspectul fizic nu reprezintă o garanție că vom ajunge să arătăm mai bine.

Presiunea pusă pe oameni să se preocupe de înfățișare, să mănânce „sănătos”, să se gândească la chestii ca golul dintre coapse, să aibă „corpuri de mers la plajă” a fost dintotdeauna foarte sexistă, orientându-se mult mai mult pe femei. Și, cu toate că din ce în ce mai mulți bărbați se simt presați să arate altfel decât arată bărbații în mod natural, să aibă un corp lucrat la sală, să le fie rușine cu defectele lor fizice, să arate bine în *selfie*-uri, să-și facă griji că vor albi sau că le va cădea părut, presiunea pe care o resimt femeile să se macine pentru aspectul lor fizic e mai apăsătoare decât oricând. În loc să încercăm să reducem nivelul de anxietate al femeilor față de felul în care arată, îl amplificăm pe cel al bărbaților. În anumite privințe, din punct de vedere al unei egalități distorsionate, parcă încercăm să-i facem pe toți la fel de anxioși, în loc să-i ajutăm să fie la fel de liberi.

Chiar mai devreme, uitându-mă pe Twitter, am văzut o postare cu un articol din *New York Post,* intitulat „Păpușile sexuale masculine, cu penisuri bionice, vor apărea până în 2019”. E și o poză cu aceste păpuși având corpuri imposibil de tonifiate și lipsite de pilozitate, cu păr care nu va cădea niciodată și cu penisuri care vor avea întotdeauna erecție.

Desigur că, inevitabil, roboții sexuali feminini vor fi propulsați în față cu un și mai mare entuziasm. Acum, una e să-ți dorești să arăți ca un model *photoshopat* de pe coperta unei reviste. Dar următorul pas este să ne dorim să arătăm ca niște androizi sau roboți plictisitor de perfecți? La fel de bine am putea încerca să prindem curcubeie.

„În natură", scria Alice Walker, „nimic nu e perfect și, în același timp, totul e perfect. Copacii pot fi contorsionați, aplecați ciudat, și tot ar fi frumoși." Trupurile noastre nu vor fi niciodată la fel de ferme, simetrice și neîmbătrânite ca ale roboților sexuali bionici, drept care trebuie să învățăm repejor să fim fericiți fără să fim în posesia corpului „ideal", cum e acesta în viziunea nerealistă a societății, și să fim fericiți cu propriile *noastre* corpuri, așa cum sunt, nu în ultimul rând, pentru că suferința nu ne face mai arătoși. Suntem infinit mai buni decât un robot sexual bionic perfect. Suntem ființe umane. Hai să nu ne rușinăm că arătăm ca atare!

O însemnare de la plajă

Bună.
Sunt la plajă.
Sunt făcut din valuri și curenți de aer.
Sunt făcut din pietre erodate.
Exist lângă mare.
Mă aflu aici de milioane de ani.
Am fost aici la apusul vieții înseși.
Trebuie să-ți spun ceva.

Nu-mi pasă de corpul tău.

Sunt o plajă.
Chiar nu-mi pasă deloc.
Mă lasă rece indicele tău de masă corporală.
Nu mă impresionezi, dacă ți se văd mușchii abdominali cu ochiul liber.

Am uitat total.

Ești una dintre cele 200.000 de generații de ființe umane. Le-am văzut pe toate. Și voi vedea și toate generațiile care vor veni după tine. Nu vor mai fi la fel de multe. Îmi pare rău. Aud șoaptele mării. (Marea vă detestă. *Otrăvitorii.* Așa vă spune. Cam melodramatic, știu. Dar asta înseamnă marea pentru voi. Numai dramă.) Și mai spune ceva, mai ales după episodul Marea Barieră de Corali. *Nu ucideți mesagerul!*

Și încă un lucru!

Nici celorlalți de pe plajă nu le pasă de corpul tău. Pur și simplu nu le pasă. Fie privesc marea, fie sunt obsedați de *propriul* corp. Și, dacă *chiar* se gândesc la tine, ție de ce-ți pasă? De ce vouă, oamenilor, vă pasă atât de mult de părerea unor străini? De ce nu faceți ce fac eu? Lăsați-i să creadă ce vor! Dați-vă voie să fiți *așa cum sunteți.*

Doar să existați.

Asemenea unei plaje.

Cum să nu-ți mai faci griji pentru îmbătrânire

1. Să înțelegi că oamenii în vârstă nu-și fac, de fapt, atâtea griji pentru vârsta lor înaintată, potrivit multor studii. Cel mai recent pe care l-am găsit e realizat de NORC, o firmă de cercetare americană, în 2016. Ea a făcut sondaje în rândul a 3.000 de adulți și a aflat că oamenii în vârstă sunt mai optimiști cu privire la îmbătrânire decât adulții tineri: 46% dintre oamenii de 30 de ani și peste 30 au spus că sunt optimiști cu privire la îmbătrânire, în timp ce același optimism a fost identificat la 66% dintre persoanele de peste 70 de ani. Aparent, grija că îmbătrânești e un semn de tinerețe. Iar motivul principal să fii optimist la o vârstă înaintată este că bătrânii au acea vârstă înaintată. Rezistența pare a fi în creștere.

2. Se întâmplă. Îmbătrânirea nu o prea putem controla. Putem mânca sănătos, putem face exerciții și putem trăi înțelept, dar tot vom *îmbătrâni*. Aniversarea noastră de 80 de ani va fi pe aceeași dată. Desigur că putem să influențăm faptul de a ajunge sau nu la această vârsta, dar nu putem opri roata timpului. Iar certitudinea e chiar reconfortantă. Când nu ne putem îndoi nicicum de un lucru, el nu ar trebui să ne mai îngrijoreze în aceeași măsură. „Toți murim”, scria Nora Ephron. „Nu poți face nimic în privința asta. Se întâmplă, fie că mănânci șase migdale pe zi, fie că nu”.

3. S-ar putea să nu ai problemele pe care le asociezi vârstei înaintate. Nu ești Nostradamus. Nu știi cum vei fi la bătrânețe. Nu știi, de pildă, dacă te vei deteriora sau, dimpotrivă, te vei remarca și mai mult, asemenea lui Matisse, care a creat unele dintre cele mai bune lucrări ale sale la peste 80 de ani.

4. Viitorul nu e real. Viitorul e abstract. Prezentul e tot ce cunoaștem. Un „acum” după altul. *Acum,* în prezent, iată cum ar trebui să trăim. Există miliarde de versiuni mai bătrâne ale tale, dar o singură versiune a ta din prezent. Concentrează-te pe

ea!

5. Vei regreta că ți-a fost teamă. În *Cele mai mari cinci regrete ale persoanelor aflate în pragul morții,* Bronnie Ware, o asistentă care a lucrat în îngrijiri paliative, și-a împărtășit experiența ei de stat la căpătâiul unor muribunzi. Cel mai mare regret al lor era, de departe, *frica.* Mulți dintre pacienții ei sufereau de angoasă profundă pentru că toată viața își făcuseră griji. O viață devorată de frică. De griji pentru ce-ar fi crezut alții despre ei. Griji din cauza cărora n-au putut fi sinceri cu ei înșiși.

6. Fii deschis, nu opune rezistență! Se prea poate ca modul de a scăpa de anxietatea îmbătrânirii să fie modul în care se scapă de orice fel de anxietate. Prin acceptare, nu prin negare. Nu te opune, simte-o! Nu-ți face operația aceea cu Botox, ci o operație psihică, fără bisturiu. Reformulează-ți ideea despre frumusețe. Fii rebel împotriva marketingului. Urmărește să devii mai înțelept odată cu vârsta. Dobândește eleganța complexă a unei lumânări de ceară topite. Fii o hartă cu zece mii de drumuri! Fii apusul portocaliu, care întrece rozaliul de la răsărit! Fii acel sine care îndrăznește să fie autentic!

4
GÂNDURI DESPRE TIMP

Teama și timpul

„Singurul lucru de care trebuie să ne temem e teama însăși." Fraza aceasta, rostită prima oară de Franklin D. Roosevelt în 1932, în primul său discurs după ce a devenit președinte, este probabil fraza la care m-am gândit cel mai mult în viața asta. Mă bântuia în timpul primei izbucniri a tulburării mele de panică. De ajuns cu teama, mă gândeam eu. Cuvintele citate m-au urmărit și în timp ce scriam cartea de față. La fel ca „timpul vindecă toate rănile" și toate celelalte clișee, și această frază a devenit un clișeu dintr-un motiv foarte bun: e plină de adevăr.

Când mă gândesc la propriile mele frici, îmi dau seama că majoritatea sunt legate chiar de timp. Mă tem de îmbătrânire. De îmbătrânirea copiilor noștri. De viitor. Să nu pierd oameni. Să nu-mi respect termenele. Chiar și că n-o să predau la timp volumul pe care îl citiți acum. Că îmi voi petrece timpul neînțelept. Că voi fi bolnav prea mult timp. Așa că, pe măsură ce cercetam subiectul, am început să mă întreb dacă concepția noastră despre timp e temporală, dacă atitudinea noastră față de timp s-a schimbat. E posibil ca eliberarea noastră de frică să aibă la bază o altfel de relație cu tic-tacul minutelor, orelor, anilor? Simt că, dacă vreau să înțeleg felul în care propria mea minte – și poate și felul în care mințile voastre – reacționează în fața lumii moderne, ar trebui să îmi îndrept atenția spre componenta *timp.*

Opriți ceasurile!

Nu am avut dintotdeauna ceasuri. Pentru mare parte din istoria omenirii, concepte ca „cinci fără un sfert” sau „patru și patruzeci și cinci”, de exemplu, nu ar fi avut niciun sens.

Nimeni n-a găsit niciodată o peșteră neolitică, cu picturi înfățișând pe cineva care se scoală stresat pentru că nu l-a trezit alarma și a ratat ședința de management de la nouă dimineața. Cândva, nu existau decât două intervale de timp – ziua și noaptea. Lumina și întunericul. Atunci când ești treaz și atunci când dormi. Mai existau și alte repere, desigur. Când se lua masa, când se vâna, când existau lupte. Intervalele de relaxare, de joacă, de sărutat. Dar niciunul dintre acestea nu era dictat în mod artificial de ceasuri, de cifrele lor și de nenumăratele lor divizări.

Când au început să măsoare trecerea timpului, oamenii erau obișnuiți tot cu această structură duală, rămasă sacră. La urma urmei, egiptenii antici priveau umbrele din obeliscurile ce le indicau ora, iar romanii se uitau la cadranele lor solare doar pe timp de zi. Chiar și atunci când au apărut prima dată în Europa, în secolul al XIV-lea, pe biserici, primele ceasuri mecanice tot inexacte erau. Nu aveau minutar, de pildă, și nu se vedeau de la majoritatea ferestrelor din locuințe.

Ceasurile de buzunar s-au inventat abia prin secolul al XVI-lea și, la fel ca majoritatea obiectelor râvnite de consumatori, ele reprezentau, în primul rând, o marcă a statutului social, fiind o noutate pentru nobilime. Un ceas de buzunar pretențios costa pe la mijlocul veacului al XVI-lea în jur de 15 lire, adică mai mult decât câștiga într-un an un om care lucra pământul. Toți banii pentru un ceas care nici măcar nu avea minutar. În orice caz, ceasul de buzunar pare să-i fi făcut pe oameni puțin mai agitați de trecerea timpului. Sau, cel puțin, atât de agitați, încât *să verifice* ora.

Când și-a făcut prima oară moftul de a-și cumpăra un ceas de buzunar – „unul foarte rafinat” – la Londra, în anul 1665, autorul de jurnal Samuel Pepys și-a dat seama foarte repede,

asemenea multor utilizatori de azi ai internetului, că accesul la informație îți dă o libertate în schimbul alteia. Iată ce nota el în jurnal în ziua de 13 mai:

> „O, Doamne! Bag de seamă cât sunt încă atât de copilăros și de măscărici, pentru că nu pot concepe să țin un ceas în mână în caleașcă întreaga după-amiază, să verific cât e ora pentru a suta oară și mă întreb oare cum am putut rezista atât de mult timp fără un ceas; îmi amintesc însă că am avut unul care avea o defecțiune, așa că am hotărât să nu mai port ceas cât voi trăi."

Sunt convins că oricine are smartphone sau cont de Twitter se poate identifica cu un asemenea comportament compulsiv. Verifică, verifică, verifică și, încă o dată, verifică, doar așa, să vezi. Când posibilitatea de a verifica ceva se transformă în ceva compulsiv, se întâmplă adesea să regretăm vremurile anterioare, când nu exista nici măcar simpla posibilitate de a face acest lucru.

Ceasul de buzunar al lui Pepys nici măcar nu era prea bun. Nu era nici măcar un ceas *destul* de bun. Era un rahat de tehnologie care valora cât salariul pe un an. Dar niciun ceas de buzunar din 1665 nu era bun, cel puțin nu pentru a indica ora exactă. Abia un deceniu mai târziu, odată cu inventarea arcului care controla viteza rotițelor de la ceasurile de buzunar, au început să arate ora cu o oarecare acuratețe.

Desigur că, de atunci, metodele noastre de a măsura timpul au avansat. Acum suntem în epoca ceasurilor atomice. De pildă, fizicienii germani au construit în 2016 un ceas care indică ora cu o asemenea precizie, încât timp de cincisprezece miliarde de ani nu se va decala cu nici măcar o secundă. Acum, fizicienii germani nu mai au nicio scuză să întârzie vreodată!

Suntem prea angrenați în timpul numeric și prea puțin conștienți de timpul natural. Mii de ani, oamenii s-au trezit, probabil, la șapte dimineața. Diferența pe care o aduc ultimele secole este că acum ne trezim *pentru că* e șapte dimineața. Mergem la școală, la facultate sau la birou la o anumită oră, nu pentru că așa ne vine să facem în mod natural, ci fiindcă aceea e

ora care ni s-a impus. Ne-am predat instinctele în brațele ceasurilor. Slujim timpul din ce în ce mai mult, spre deosebire de cât ne slujește el pe noi. Ne facem griji cu privire la timp. Ne întrebăm când a trecut. Suntem obsedați de timp.

O convorbire telefonică

— Matthew? spune mama mea.

E singura care-mi spune Matthew.

— Da.

— Ai auzit ce-am zis?

— Ă… Da. Parcă ziceai că mergi la medic…

Spre rușinea mea, nu eram atent la ce-mi spunea. Eram cu ochii la un e-mail pe care îl scriam. Așa că schimb strategia. Îi mărturisesc adevărul.

— Îmi pare rău. Sunt la laptop. Am foarte multă treabă. Nu prea am deloc timp în momentul ăsta…

Mama oftează și-i aud oftatul instantaneu, chiar dacă e la vreo 320 de kilometri de mine.

— Cunosc sentimentul.

Avem nevoie de timpul pe care îl avem deja

Ar trebui să avem la dispoziție mai mult timp decât oricând. Serios, gândiți-vă! Speranța de viață e mai mult decât dublă pentru cei care trăiesc în societățile dezvoltate ale ultimului secol. În plus, mai mult decât oricând, avem dispozitive și tehnologii care ne economisesc timpul.

E-mailurile circulă mai rapid decât scrisorile. Radiatoarele încălzesc mai repede decât focul. Mașinile de spălat sunt mai eficiente decât spălatul la mână într-o chiuvetă sau într-un râu. Procesele laborioase de pe vremuri, cum ar fi să aștepți să ți se usuce părul, să călătorești cincisprezece kilometri, să fierbi apă sau să cauți informații, nu mai durează acum la fel de mult. Avem timp și dispozitive, tehnologii de economisire a timpului precum tractoarele, autovehiculele, mașinile de spălat, liniile de producție și cuptoarele cu microunde.

Și totuși, mare parte din viață ne simțim pe fugă. Susținem că „Mi-ar plăcea să citesc mai mult/ să învăț să cânt la un instrument muzical/ să merg la sală/ să fac muncă caritabilă/ să-mi gătesc singur/ să plantez căpșuni/ să mă întâlnesc cu vechii mei prieteni din școală/ să mă antrenez pentru maraton… *dacă aș avea timp.”*

Ne dorim adesea ca ziua să aibă mai multe ore, dar asta nu-i de niciun folos. În mod evident, problema nu este că ne aflăm într-o criză de timp, ci mai degrabă că suntem supraîncărcați de *toate celelalte lucruri.*

Să ții minte

Dacă simți că nu ai timp, nu înseamnă că într-adevăr nu ai.

Dacă te simți urât, nu înseamnă că ești urât.

Dacă ești neliniștit, nu înseamnă că ai motive să fii neliniștit.

Dacă ai impresia că nu ai suficiente realizări, nu înseamnă că nu ai suficiente realizări.

Dacă simți că-ți lipsesc anumite lucruri, nu înseamnă că trebuie să te simți neîmplinit.

5
O SUPRAÎNCĂRCARE CU VIAȚĂ

Excesul de tot

În ziua de azi, *totul* este în exces.

Să ne gândim la o singură categorie de lucruri: cartea pe care o ții în mână, de pildă. Există *o grămadă* de cărți. Din cine știe ce motiv, ai ales s-o citești pe asta, motiv pentru care îți mulțumesc din suflet. Dar, în timp ce o citești, e foarte posibil să fii dureros de conștient și de faptul că nu citești alte cărți. Și nu c-aș vrea să te pun în alertă, dar există *o grămadă* de alte cărți. Site-ul de la Mental Floss, care se bazează în mare parte pe informațiile de pe Google, a calculat că la jumătatea anului 2016 existau, cu o estimare riguroasă, 134.021.533 de cărți. Acum există nenumărate milioane în plus. Și, oricum, 134.021.533 înseamnă tot *o grămadă.*

N-a fost dintotdeauna așa.

N-am avut dintotdeauna atâtea cărți, dintr-un motiv cât se poate de evident. Înaintea apariției tiparului, ele se făceau manual, erau scrise pe tăblițe de lut, pe papirusuri, ceară sau pergamente.

Și, chiar și după inventarea presei de scris, tot nu existau la fel de multe cărți de citit. Un club de carte din Anglia începutului de secol al XVI-lea avea mari dificultăți din cauză că anual se publicau doar vreo patruzeci de cărți, potrivit cifrelor furnizate de British Library. Prin urmare, un cititor înrăit putea ține pasul ușor cu orice titlu nou apărut.

„Deci ce citiți cu toții?" ar fi întrebat un membru ipotetic al unui club de carte ipotetic. „Ce e de citit, Cedric.", ar fi răspunsul.

Oricum, situația s-a schimbat recent. Până în 1600, se publicau în jur de 4.000 de titluri pe an în Anglia, ceea ce înseamnă o creștere de zece ori față de secolul anterior.

Deși se spune că poetul Samuel Taylor Coleridge a fost ultima persoană care a reușit să citească tot, asta e imposibil, din moment ce el a murit în 1834, când existau deja milioane de cărți. Oricum, interesant este că oamenii de-atunci puteau *crede* că e posibil să citești tot. Nimeni nu ar putea crede așa ceva în

prezent.

Cu toții știm că nu contează dacă bați recordul mondial la citit, pentru că numărul de cărți pe care reușim să le citim nu ar reprezenta decât o parte minusculă din câte cărți există. Suntem copleșiți de ele, cum suntem depășiți de numărul de emisiuni de televiziune. Și totuși, nu putem citi decât o carte și nu putem viziona decât o emisiune într-un moment dat. Există un singur eu. Și suntem cu toții mai mici decât internetul. Pentru a ne bucura de viață, nu trebuie să ne mai gândim la tot ce nu vom reuși să citim, să vedem, să spunem și să facem și să începem, în schimb, să ne gândim la cum ne-am putea bucura de lumea pe care o putem cuprinde. Să trăim la nivelul nostru de ființe umane. Să ne concentrăm pe puținele lucruri pe care le putem face, în detrimentul milioanelor de lucruri pe care nu le putem face. Să nu ne dorim vieți paralele. Să ne identificăm cu o micromatematică. Să fim un eu singular și mulțumit de sine. O entitate individuală indivizibilă.

Toată lumea are un atac de panică

Există o supraîncărcare de panică.

Așa simțeam în timpul atacurilor mele de panică. Că gândesc în exces și mă tem în exces. O minte supraîncărcată ajunge într-un punct critic, în care dă năvală panica, fiindcă tocmai supraîncărcarea aceea te face să te simți captiv. Încolțit, din punct de vedere psihologic. Drept care atacurile de panică au loc adesea în medii suprastimulante. În supermarketuri, în cluburi de noapte, la teatru și în trenuri supraaglomerate.

Dar ce se întâmplă când supraîncărcarea devine o caracteristică centrală a vieții moderne? Supraîncărcare de consumerism. Supraîncărcare cu muncă. Supraîncărcare cu mediul înconjurător. Supraîncărcare cu știri. Supraîncărcare cu informație.

Pe scurt, cum să-ți păstrezi calmul într-o lume care nu e calmă?

Locuri în care am avut atacuri de panică

La supermarket.

La etajul de la subsolul fără geamuri al unui magazin universal.

La un festival de muzică unde era aglomerație.

Într-un club de noapte.

Într-un avion.

În metroul din Londra.

Într-un bar de tapas din Sevilla.

În culise la BBC.

Într-un cinematograf.

Într-un teatru.

Într-un magazin de la colțul străzii.

Pe o scenă, în timp ce mă simțeam nefiresc, pentru că eram privit de o mie de oameni.

În timp ce mă plimbam prin Piața Covent Garden.

În fața televizorului.

Acasă, noaptea târziu, după o zi plină, în timp ce lumina portocalie de pe stradă trimitea raze rău prevestitoare prin perdea.

Într-o bancă.

În fața ecranului unui computer.

O planetă agitată

„Imaginează-ți cum ar fi dacă lumea în care trăim nu i-ar mai face pe oameni s-o ia razna”, m-a îndemnat recent un prieten, după ce îi povestisem despre cartea pe care încercam să o scriu. „Imaginează-ți cum ar fi dacă însăși lumea ar fi nebună. Sau, cel puțin, acele părți din ea cu care avem de-a face noi. Noi, oamenii. Ce vreau să sugerez e că poate chiar este *nebună la propriu.* Cred că asta se întâmplă. Cred că societatea umană este pe cale de dezintegrare.” „Da. Ca un pacient în criză.” „Mda. Lumea nu înseamnă o persoană, evident. Ci un sistem din ce în ce mai conectat, așa cum îi spui tu, un sistem agitat. Ba chiar e așa de ceva timp. Am citit despre un tip din secolul al XIX-lea, care a zis că toate cablurile de telegraf erau asemenea unui sistem nervos.”

Cercetând mai departe subiectul, am aflat că respectivul tip se numea Charles Tilston Bright și a coordonat instalarea primului telegraf transatlantic din lume. El a numit rețeaua de telegraf „sistemul nervos electric al lumii”.

Nu mai avem telegraf, ca urmare a faptului că nu s-au priceput să posteze filmări cu pisici ninja și emoji-uri. Dar sistemul nervos al lumii nu s-a evaporat. A evoluat la o scară atât de largă și spre o asemenea complexitate, că din iunie 2001 mai bine de jumătate din populația lumii e conectată la internet, potrivit cifrelor oferite de Uniunea Internațională pentru Telecomunicații (care, apropo, a fost anterior Uniunea Internațională a *Telegrafului).*

Numărul utilizatorilor de internet a crescut rapid, de la an la an. O iei razna când te gândești că, prin comparație, în 1995, nimeni nu avea internet: 16 milioane de oameni, doar 0.4% din populația lumii. Un deceniu mai târziu, în 2005, aproape un miliard de cetățeni aveau internet, adică 15% din populația lumii era on-line. Iar până în 2017 numărul s-a inversat, astfel că acum 51% din populația lumii are internetA

În același an, numărul de utilizatori activi de Facebook – persoanele care folosesc Facebook cel puțin o dată pe lună – a

ajuns la *2.07 miliarde.* La începutul acestui deceniu, în 2010, nici măcar nu existau atâția oameni conectați la internet. Asta înseamnă o valoare de modificare *rapidă.* Iar ea a avut loc, deoarece mai multe colțuri ale lumii s-au „modernizat” și și-au schimbat repede infrastructura pentru a integra internetul de mare viteză. Celălalt factor îl constituie apariția smartphone-ului, care a facilitat semnificativ accesarea internetului.

Și nu crește doar numărul de persoane care folosesc internetul, ci și numărul de ore petrecute on-line.

Ființele umane sunt mai conectate decât oricând la tehnologie, schimbare radicală care s-a petrecut în puțin peste zece ani. Iar asta, cel puțin, dă naștere multor dezbateri on-line. Cum scria Tolstoi, în 1894, în *Împărăția lui Dumnezeu este cu tine*:

> „Cu cât oamenii sunt mai eliberați de privațiuni, cu cât există ai multe telegrafe, telefoane, cărți, ziare și periodice, cu atât apar mai multe mijloace de difuzare a minciunilor și a fățărniciilor contradictorii și cu atât mai dezbinați și mai nefericiți vor deveni oamenii, ceea ce este, într-adevăr, realitatea la care suntem martori.”

Și totul se petrece prea repede ca să le putem procesa pe toate. Cu siguranță, cu o viteză mai mare decât pe vremea lui Tolstoi. Totul se prăbușește. Toată informația. Toată conexiunea tehnologică. Creierul lumii e un clișeu, dar și o metaforă potrivită. Suntem neuronii creierului lumii, transmițându-ne neuronic pe noi înșine tuturor celorlalți. Transmitem supraîncărcarea înainte și înapoi. Neuroni supraîncărcați pe o planetă agitată. Gata să se prăbușească.

6
ANXIETATEA PROVOCATĂ DE INTERNET

„Internetul este primul lucru construit de omenire, pe care omenirea nu-l înțelege. Este cel mai mare experiment în anarhie din istoria noastră.”

Erich Schmidt, fost director Google

„O mână de oameni care lucrează la câteva companii IT pot influența prin deciziile lor ce gândesc astăzi un miliard de oameni (…) Ceva mai urgent nu cred că există (…) Ne schimbă întreaga democrație și capacitatea de a purta conversațiile și de a avea relațiile pe care ni le dorim unii cu alții.”

Tristan Harris, fost angajat la Google

Ce îmi place la internet

Acțiunile colective împotriva injustiției sociale.

Să mă uit la videoclipuri pop mai vechi, de care uitasem.

Să văd trailere de film fără să mă duc la cinematograf.

Wikipedia, Spotify, rețetele de pe BBC Good Food.

Să planific o vacanță.

Goodreads.

Să găsesc persoane care înțeleg cum mă simt când sunt abătut.

Să discut cu cititorii cu care, altfel, n-aș avea nicio șansă să vorbesc.

Amabilitatea, adesea prezentă.

Să mă uit la filme cu animale care fac tot felul de chestii incredibile (o gorilă dansând într-o piscină, o caracatiță deschizând un borcan).

Să am acces la anumiți oameni prin e-mail sau mesaje în moduri în care n-aș avea acces în viața reală.

Postările amuzante pe Twitter.

Să păstrez legătura cu vechi prieteni.

Să încerc tot felul de idei în interacțiunea cu oamenii.

Instructorii de yoga foarte buni din Austin, Texas, ale căror tehnici le pot urmări fără să locuiesc în Austin, Texas.

Materialele video despre întinderile de după antrenament, la fel de bune.

Să citesc pe internet chiar despre dezavantajele internetului.

Ce ar trebui să fac mai rar pe internet

Să postez ceva despre o experiență importantă, în timpul în care aș putea chiar să experimentez ceva important.

Să scriu pe Twitter opinii care nu vor reprezenta o victorie în fața nimănui.

Să accesez articole pe care nu vreau cu adevărat să le citesc.

Să verific noutățile de pe Twitter în timpul în care ar trebui să-mi iau micul dejun.

Să-mi citesc recenziile de pe Amazon.

Să-mi compar viața cu viața altora.

Să mă holbez la e-mailuri fără să răspund.

Să răspund la e-mailuri în timpul în care ar trebui s-o ascult pe mama, care-mi povestește cum a fost la medic.

Să simt bucuria deșartă din clipele când primesc aprecieri sau când postările mele sunt favoritele altor persoane.

Să-mi caut propriul nume.

Să închid videoclipuri ale pieselor care-mi plac pe YouTube, fără a aștepta să se termine, pentru că văd un alt videoclip care-mi place.

Să caut pe Google simptome și să mă autodiagnostichez (doar pentru că ești ipohondru nu înseamnă că ești și pe moarte).

Să caut chestii pe Google – *orice* chestii („numărul de atomi din corpul uman", „beneficiile turmericului pentru sănătate", „echipa de actori a filmului *West Side Story*", „cum să descarci poze de pe iCloud") – după miezul nopții.

Să verific cum actualizarea unei postări pe Twitter/ poze/ a unui status prezintă din ce în ce mai puțin interes (și să continui să verific).

Să vreau să fiu off-line fără a face nimic în privința asta.

Lumea se contractă

Supraîncărcarea vieții e un sentiment care își are originea și în faptul că lumea pare să se fi contractat și să se fi concentrat atât de mult. Ea a luat viteză și efectiv s-a și contractat în acest proces. Devine din ce în ce mai conectată și, cu cât este mai conectată, cu atât suntem și noi mai conectați. Conceptul „mintea-stup”, pomenit prima oară într-o povestire Science fiction din 1950, *Second Night of Summer* de James H. Schmitz, este acum o realitate. Viețile noastre, informațiile și emoțiile sunt conectate în moduri nemaiîntâlnite până acum. Internetul unifică tot, chiar și atunci când pare că face contrariul.

Această contractare a lumii nu reprezintă un proces petrecut peste noapte. Oamenii comunică de secole pe distanțe mai mari decât rezonează vocile lor. Și se folosesc de orice, de la semnalele de fum până la tobe și la porumbei. Baliza de semnalizare de la Plymouth până la Londra a anunțat sosirea Armadei Spaniole.

În secolul al XIX-lea, telegraful electric conecta continente.

Mai târziu, sistemul nervos global al lumii avea să evolueze odată cu telefonul, radioul, televiziunea și, desigur, internetul.

Aceste legături ne ajută în multe feluri să fim mai aproape decât oricând unii de alții. Putem să trimitem e-mailuri ori SMS-uri, să comunicăm pe Skype sau pe Facetime și să jucăm jocuri on-line cu mai mulți jucători și toate în timp real, cu oameni aflați la 15.000 de kilometri distanță. Distanța fizică devine din ce în ce mai irelevantă. Rețelele sociale au deschis drumul către acțiunile colective mai mult decât oricând, de la manifestații la revoluții și până la rezultate șocante ale alegerilor. Internetul ne-a oferit posibilitatea să ne unim și să facem adevărate schimbări împreună. La bine și la greu.

Problema este că, dacă suntem conectați la un sistem nervos atât de complex, fericirea noastră – și, de asemenea, nefericirea – are un caracter colectiv mai pronunțat decât oricând. Iar emoțiile grupului devin emoțiile noastre personale.

Isteria în masă

Istoria ne oferă mii de exemple despre emoții ale indivizilor, influențate de mulțime, de la judecata vrăjitoarelor din Salem până la mania pentru Beatles.

Unul dintre cele mai amuzante/ înfricoșătoare exemple este o călugăriță care, în veacul al XV-lea, a început să miorlăie ca o pisică într-o mănăstire din Franța. N-a trecut mult, și alte măicuțe s-au luat după ea. În câteva luni, sătenii din împrejurimi erau speriați de mieunatul răsunător al *tuturor* măicuțelor, care asta făceau câteva ore pe zi. S-au oprit abia când au fost amenințate cu biciuirea de autoritățile locale.

Există și alte exemple ciudate, cum ar fi Ciuma Dansului din 1518, când, în decurs de o lună, patru sute de oameni din Strasbourg au dansat până la epuizare – și, în unele cazuri, până la moarte –, aparent fără niciun motiv. Nici măcar nu aveau muzică. În timpul războaielor napoleoniene, când s-au convins, potrivit legendei, că o maimuță naufragiată era un spion francez, locuitorii din Hartlepool, Anglia, l-au spânzurat pe bietul animal nedumerit. Iar această știre falsă a continuat să circule multă vreme.

Iar acum avem, desigur, o tehnologie – internetul – care face mai probabilă existența comportamentelor colective, de grup. Diverse lucruri – cântece, postări pe Twitter, filme cu pisici – devin virale zilnic sau chiar oră de oră. Cuvântul „viral” descrie perfect efectul contagios, cauzat de combinația dintre natura umană și tehnologie. Și, evident, nu numai materialele video, produsele, postările pe Twitter pot fi contagioase, ci și emoțiile.

O lume complet conectată are potențialul s-o ia razna deodată, cu totul.

Pași mici

Același lucru, din nou.

— Ieși de pe internet, Matt!

Andrea avea dreptate și nu făcea decât să aibă grijă de mine, dar eu nici nu voiam să aud.

— E în regulă.

— Ba nu e deloc în regulă. Te contrazici cu cineva de pe internet. Scrii o carte despre cum să faci față stresului cauzat de internet, iar tu îți creezi stres pe internet.

— Nu e chiar așa. Încerc să înțeleg cum ne afectează mintea lumea modernă. Scriu despre lume ca *planetă agitată.* Despre cum psihologia noastră e conectată. Despre toate aspectele unei…

A ridicat o mână:

— În regulă. Te rog, nu-mi veni cu discursul tău de TED Talks!

Am oftat.

— Doar răspund la un e-mail.

— Ba nu, nu faci asta.

— Bine. Sunt pe Twitter. Dar trebuie să exprim o părere despre…

— Matt, tu alegi. Dar credeam că faci chestia asta tocmai ca să nu ajungi așa.

— Așa cum?

— Așa de captiv în chestii în care n-ar trebui să fii captiv. Pur și simplu nu vreau să fii iar bolnav. Dar așa o să fii din nou. Atâta tot.

A ieșit din cameră. M-am uitat la postarea pe care urma s-o încarc pe Twitter. Nu oferea nimic în plus vieții mele. Sau vieții oricui. Nu avea decât să mă facă să-mi verific și mai mult telefonul, cum își verifica Pepys ceasul de buzunar. Am apăsat pe „Șterge” și, pe măsură ce dispăreau literele, m-a apucat imediat o stare ciudată de ușurare.

Odă rețelelor de socializare

Când furia iese pe internet,
La vânătoare,
E timpul să apeși „deconectare”
Și să te apuci de citit.

Oglinzi

Neurobiologii au descoperit că „oglindirea” reprezintă unul dintre traseele neuronale activate în creierul primatelor – inclusiv în cazul nostru – în timpul interacțiunii cu ceilalți.

Într-o epocă conectată, oglinzile se măresc.

Când sunt speriați după un eveniment înfricoșător, teama oamenilor se răspândește ca un incendiu digital.

Când sunt furioși, furia le crește.

Chiar și atunci când au alte opinii decât noi, oamenii își exprimă o anumită emoție și noi putem simți ceva asemănător. De pildă, dacă cineva se enervează pe tine în mediul on-line pentru ceva, puțin probabil să ajungi la opinia lui, dar e posibil să te contaminezi cu furia lui. Vedem asta în fiecare zi pe rețelele de socializare: oameni care se contrazic, fiecare ascunzându-se în spatele opiniilor divergente și, cu toate astea, ajungând, în oglindă, la aceleași stări.

Am făcut-o de multe ori, drept care Andrea e atât de dezamăgită de mine. M-am luat la harță cu cineva care m-a făcut „micul sensibil”, „idioliberal” sau a urlat la mine pe Twitter că „LIBERALISMUL E O BOALĂ PSIHICĂ”. Sunt conștient că a te certa on-line nu e cel mai satisfăcător fel de a-ți petrece zilele numărate pe pământ, dar tot am făcut-o adesea, fără să mă controlez. Acum recunosc. Și trebuie să mă opresc.

În fine, ce vreau eu să subliniez este că, deși în privința ideologiilor politice sunt foarte diferit de cei cu care mă contrazic, din punct de vedere psihologic, ne alimentăm reciproc cu aceleași sentimente de furie. Opoziție politică, dar oglindire emoțională.

Odată, cuprins de agitație, am postat ceva stupid pe Twitter.

„Anxietatea e superputerea mea”, am spus.

Nu voiam să zic că anxietatea e *ceva bun*. Ci că anxietatea era ridicol de intensă și că noi, cei excesiv de agitați, trecem prin viață ca niște Clark Kent anxioși sau ca niște Bruce Wayne torturați, care își cunosc adevărata personalitate. Și că poate fi o adevărată povară ca mintea să-ți fie învăluită de gânduri și de o

disperare incontrolabile, dar că uneori ne putem convinge singuri că această povară are și ea avantajele ei.

Eu, de exemplu, sunt recunoscător că anxietatea m-a făcut să mă las de fumat, să-mi îmbunătățesc sănătatea fizică, să-mi dau seama ce îmi face bine, cui îi pasă de mine și cui nu. Sunt recunoscător că m-a determinat să încerc să-i ajut pe alții care trec prin așa ceva și că, în perioadele bune, m-a făcut să simt viața mai intens.

Era vorba despre ce am scris în *Câteva motive să iubești viața.* Dar nu mă exprimasem foarte clar în respectiva postare. Iar atunci, brusc, am început să primesc foarte multă atenție pe Twitter.

Am decis să-mi șterg postarea, dar oamenii o salvaseră și se înghesuiau să-și exprime furia în toate modurile posibile pe Twitter, ca să și-o îndrepte spre mine. „SUPERPUTERE???? CE MAMA DRACULUI?", „©matthaig E TOXIC", „Șterge-ți contul", „Ce cretin ordinar" și tot așa. Iar tu rămâi acolo speriat și te uiți la întâmplarea asta ca la un accident de mașină pe care tu l-ai provocat, timp în care ți se umple cronologia de zeci, sute de oameni furioși, convinși că sunt îndreptățiți să pună sare pe o rană deschisă. Și, apropo, „a pune sare pe o rană deschisă" e o expresie irelevantă, dacă suferi de anxietate. Orice rană îți pare deschisă.

Furia devenea contagioasă și o simțeam aproape ca pe o forță fizică radiind din ecran. Inima îmi bătea de două ori mai repede. Simțeam că mă sufoc. Că se împuținează aerul. Eram pus la colț. Realitatea parcă îmi fugea de sub picioare.

„Rahat, rahat, rahat!"

O clipă m-am rătăcit într-un scurt atac de panică. Am simțit o combinație nesănătoasă de vină, teamă, furie defensivă și m-am hotărât să nu-mi mai trăiesc viața pe Twitter, ca să scap de anxietate.

Unele lucruri mai bine le ții pentru tine.

Dar, și mai important, voiam să găsesc o cale prin care părerea altora despre mine să nu mai ajungă să fie părerea *mea* despre mine însumi. Voiam să-mi dezvolt un fel de imunitate emoțională. Când le devii prizonier, rețelele de socializare te pot

face să te simți înăuntrul unei burse de valori în care tu – sau personalitatea ta on-line – reprezinți acțiunile. Iar când oamenii te învinuiesc de ceva, îți simți valoarea personală aproape de prăbușire. Or, eu voiam să mă eliberez de asta. Să devin o piață autonomă din punct de vedere psihologic. Să mă simt împăcat cu propriile-mi greșeli, să conștientizez că orice om înseamnă mai mult decât suma greșelilor sale. Să-mi dau voie să înțeleg că eu îmi cunosc mai bine decât un străin propriul mod de funcționare. Să-i las pe alții să mă considere un labagiu, fără să mă simt un labagiu. Să-mi pese de alții, dar nu și de faptul că și-au făcut o părere greșită despre mine, prin prisma matricei de opinie a internetului.

Cum să-ți păstrezi sănătatea psihică pe internet

1. Practică abstinența. Mai ales abstinența de la rețelele de socializare. Rezistă la orice exces nesănătos care te atrage. Întărește-ți stăpânirea de sine.

2. Nu căuta simptome pe Google, dacă nu vrei ca în șapte ore să fii convins că o să mori înainte de cină.

3. Adu-ți aminte că nimănui nu-o pasă cu adevărat de cum arăți tu. Oamenilor le pasă de cum arată ei. Tu ești singurul pe lumea asta preocupat de înfățișarea ta.

4. Înțelege că ceea ce pare adevărat s-ar putea să nu fie. Când și-a imaginat prima oară ceea ce a denumit „cyberspace" în *Burning Chrome,* publicat în 1982, romancierul William Gibson și l-a închipuit ca pe o „halucinație de comun acord". Această descriere îmi e foarte utilă când sunt prea prins în mrejele tehnologiei. Când îmi afectează viața non-digitală. Tot internetul e cu un pas dincolo de lumea fizică. Cele mai influente înfățișări ale lui sunt oglinzi ale lumii off-line, însă copiile lumii exterioare nu sunt adevărata lume exterioară. Este internetul adevărat, dar mai mult nu poate fi. Da, îți poți face prieteni acolo. Însă realitatea non-digitală tot rămâne o probă destul de bună pentru prietenia respectivă. De îndată ce te îndepărtezi de internet – un minut, o oră, o zi, o săptămână –, îți dispare din minte surprinzător de repede.

5. Înțelege că oamenii reprezintă mai mult decât o postare pe rețelele sociale. Gândește-te la câte idei contradictorii ai zi de zi. Gândește-te la pozițiile contradictorii pe care le-ai adoptat toată viața. Răspunde la opiniile exprimate on-line, dar niciodată să nu lași o părere aruncată în grabă să-ți definească viziunea despre o ființă umană, în toată complexitatea ei. Cum spunea fizicianul Carl Sagan, „din perspectivă cosmică, fiecare dintre noi este prețios. Dacă un om se contrazice cu tine, lasă-l în pace.

Într-o sută de miliarde de galaxii nu vei găsi un altul ca el.”

6. Nu urmări oamenii doar ca să-i urăști. Iată promisiunea pe care mi-am făcut-o din prima zi a anului 2018 și a funcționat. A-i urmări pe alții doar de dragul de a-i detesta nu oferă o țintă furiei tale justificate. Dimpotrivă, o alimentează. E ciudat, dar îți și consolidează camera cu ecou a propriilor opinii, dându-ți impresia că opiniile diferite sunt extremiste. Nu căuta lucruri care te fac nefericit. Nu-ți construi imaginea despre tine însuți într-un război cu alte persoane. Nu căuta să fii *în război, să fii împotrivă.* Cercetează mai degrabă lucrurile cu care ești *de acord.* Și caută lucrurile astea pe internet.

7. Nu intra în jocul evaluărilor. Internetul adoră evaluările, că e vorba fie despre recenzii pe Amazon, TripAdvisor și Rotten Tomatoes, fie despre fotografii, noutăți și postări pe Twitter. Aprecieri, salvări la „Favorite”, răspunsuri la postări pe Twitter. Ignoră-le. Evaluările nu merită atenție. Nu te autoevalua niciodată în funcție de ele. Ca să te placă toți, ar trebui să fii cel mai insipid om din lume. William Shakespeare este, fără îndoială, cel mai mare scriitor din toate timpurile. Media lui pe Goodreads e una mediocră, de 3.7!

8. Nu-ți irosi viața făcându-ți griji pentru lucrurile pe care le ratezi. N-aș vrea să sune ca o însemnare budistă – deși, de acord, e oarecum budistă –, dar viața nu e despre a fi fericit cu ceea ce faci, ci despre a fi fericit cu ceea ce ești.

9. Nu-ți amâna niciodată o masă ori somnul de dragul de a sta pe internet.

10. Rămâi om. Opune-le rezistență algoritmilor. Nu te lăsa ademenit spre a fi o caricatură a propriei tale persoane. Închide reclamele. Pășește în afara propriei camere cu ecou. Nu lăsa anonimitatea să te transforme în cineva de care off-line ți-ar fi rușine. Fii un mister, nu un element demografic. Fii un om pe care un computer n-ar putea să-l cunoască cu adevărat. Fii

mereu empatic. Ieși din tipar. Opune rezistență tendințelor de robotizare. Rămâi om!

Nu te părăsi pe tine însuți

Dintre toate provocările în fața cărora suntem puși pentru următorul secol, pe măsură ce interacționăm cu tehnologia din ce în ce mai mult și în feluri din ce în ce mai complicate, una dintre cele mai interesante ar putea fi aceasta: Cum să rămânem umani într-un peisaj digital? Cum să ne agățăm de noi înșine și să nu ne părăsim pe noi înșine niciodată?

Ai grijă drept cine te dai

Cu mult înainte ca oamenii să aibă cont de Facebook, Kurt Vonnegut a spus: „Suntem ceea ce pretindem că suntem, așa că atenție la ce pretindem că suntem!” Afirmația lui pare deosebit de valabilă pentru epoca rețelelor de socializare. Dintotdeauna ne-am prezentat în societate într-un anumit fel – am ales tricoul cărei formații să-l purtăm, ne-am ales cuvintele și ce părți ale corpului să epilăm –, dar pe rețelele de socializare prezentarea aceasta este dusă la cu totul alt nivel. Suntem mereu cu un pas mai aproape de șinele nostru de pe internet. Devenim o marfă pe două picioare. Profilurile noastre sunt personajele noastre demne de *Războiul stelelor*.

O imagine cu o pipă nu e o pipă, așa cum bine ne-a zis Magritte{9}. Există întotdeauna o discrepanță între semnificat și semnificant{10}. Profilul on-line al prietenului tău cel mai bun nu este prietenul tău cel mai bun. Actualizarea unui status despre o zi în parc nu este ziua adevărată, petrecută în parc. Iar dorința de a le spune celorlalți cât ești de fericit nu arată cât ești de fericit.

Cum să fii fericit

1. Nu te compara cu alții.

2. Nu te compara cu alții.

3. Nu te compara cu alții.

4. Nu te compara cu alții.

5. Nu te compara cu alții.

6. Nu te compara cu alții.

7. Nu te compara cu alții.

Cum să fii fericit (II)

Nu te compara pe tine, așa cum ești cu adevărat, cu tine, așa cum îți imaginezi că ai putea fi. Nu te obosi să faci exerciții de imaginație despre cum ai putea fi în universuri paralele, unde ai lua alte hotărâri. Epoca internetului încurajează alegerea și comparația, dar să nu faci asta cu tine însuți. „Comparația răpește bucuria”, spunea Theodore Roosevelt. Tu ești tu. Trecutul e trecut. Nu-ți poți face o viață mai bună decât dinspre prezent. Dacă persistă, regretul transformă însuși prezentul în ceva ce îți pare rău că nu ai făcut altfel. Acceptă propria ta realitate. Fii suficient de uman să faci greșeli. Fii suficient de uman să nu te sperie viitorul. Ei bine, fii suficient de uman să-ți fi *suficient*. Dacă accepți că te afli într-un anumit punct al vieții, e mult mai ușor să te bucuri pentru alții fără ca tu însuți să te simți groaznic.

Încă un *click*

Dacă un șobolan trage de o manetă și primește o gustare ori de câte ori face asta, el va trage de manetă în continuare. Dar nu o va face la fel de des, dacă rezultatele ar fi diferite – uneori o gustare, alteori nimic.

Pe vremuri, nu credeam că rețelele de socializare sunt periculoase. Credeam că stau on-line pentru că îmi place. Dar și după aceea, tot acolo eram, chiar și când nu mă făceau să mă simt bine. Cunoșteam sentimentul. Era sentimentul pe care-l ai la trei dimineața într-un bar, după ce prietenii tăi au plecat acasă.

Algoritmii ucid empatia

Datorită algoritmilor inteligenți, când facem cumpărături ni se prezintă multe alte lucruri care ar putea să ne placă. Lucruri pe care *persoanele ca noi* le-ar cumpăra.

Dacă ascultăm muzică pe Spotify sau pe YouTube, primim listă de recomandări în genul pieselor pe care le ascultăm deja.

Dacă navigăm pe Amazon, ne apar cărți pe care le-au cumpărat persoanele care au cumpărat și cartea la care ne uităm.

Dacă suntem pe rețelele sociale, ne sunt sugerate mai multe pagini de profil ale persoanelor pe care le urmărim deja. Mai multe persoane ca noi.

Suntem încurajați să rămânem în zona noastră de confort, să nu ne asumăm riscuri, deoarece companiile on-line știu că majoritatea preferă, de regulă, să asculte, să citească, să urmărească, să mănânce și să poarte același tip de lucruri pe care le-au ascultat, citit, urmărit, mâncat și purtat deja. Însă de-a lungul istoriei, oamenii n-au putut face asta. A trebuit să ne expunem, să facem compromisuri și să interacționăm cu persoane care nu erau la fel ca noi. Și cu lucruri care nu ne plac. Ceea ce a fost *îngrozitor.*

Dar acum, s-ar putea să fie *și mai rău.*

Acum, e foarte posibil să ajungem să-i urâm pe cei care gândesc altfel decât noi. S-ar putea ca politicienii să nu ajungă niciodată să comunice cu cei din opoziție. Diferențele au devenit ceva de temut, demne de dispreț, nu ceva de care să ne bucurăm. Oameni cu aceleași viziuni intră în conflict, pentru că nu pot tolera nici cea mai mică diferență de opinie, până când sunt prinși într-o cameră cu ecou, citind un milion de versiuni ale aceleiași cărți, ascultând aceeași piesă și postându-și opiniile la infinit.

Dar suntem oameni. Ne putem opune. Ne putem opune captivității unui mic trib digital. Ne putem bucura de viață la frecvență maximă. Întotdeauna găsim cum. Da, poate că suntem dezastre pe două picioare, dar puterea noastră *constă tocmai* în

faptul că suntem niște dezastre. Internetul ne poate fi aliat, nu dușman în privința asta. Internetul înglobează o lume întreagă. Internetul poate fi ce vrem noi să fie. Ne poate călăuzi oriîncotro alegem. Trebuie doar să ne asigurăm că noi – nu tehnologia, designerii și inginerii care ne pot controla fiecare stare – suntem cei care aleg.

Ce cred oamenii de pe rețelele de socializare despre rețelele de socializare

Când am pornit în căutarea unui mod în care să-mi apăr mintea de planeta agitată, îmi imaginam cum m-aș simți dacă aș abandona complet rețelele de socializare. Și, în timp ce îmi închipuiam cum ar fi viața fără ele, le-am… accesat, încercând să aflu răspunsul. Am decis să le pun urmăritorilor mei de pe Twitter o întrebare simplă și clară: „Rețelele de socializare sunt benefice sau distructive pentru starea ta de spirit?" Întrebarea a atins o coardă sensibilă. Am primit peste două mii de răspunsuri care, desigur, conturează o imagine de ansamblu complicată. Totuși, având în vedere faptul că acești oameni folosesc regulat și activ rețelele de socializare, imaginea generală e destul de sumbră. Dacă întrebi cititori, cinefili, călăreți, bicicliști de teren obișnuiți același lucru, puțin probabil să primești răspunsuri atât de diferite. Oricum ar fi, iată o selecție reprezentativă:

April Joy @AprilWaterson

E și un mecanism de adaptare, dar și o cauză a anxietății. Când sunt agitată, navighez la întâmplare și citesc ca să-mi distrag atenția. Dar, în același timp, nevoia neîncetată de a posta lucruri care vor fi 100% judecate de alții nu e tocmai un gând liniștitor.

Dean Smith @deansmith7

Distructive. Mă trezesc adesea că-mi compar adevăratul cadru din spatele pozelor (singurătatea, anxietatea etc.) cu montajele altora ce ies în evidență (socializarea, succesul etc.). Știu că nu reprezintă imaginea fidelă a vieților acestora, dar tot mă afectează.

Miss R! @Fabteachertips

Când mă simt cel mai nasol, mi-e foarte ușor să pierd ore întregi navigând printre noutățile de pe rețelele de socializare în

timp ce stau singură, în pat. Chiar nu știu de ce o fac, din moment ce există mult mai multe lucruri productive pe care le-aș putea face. Dar știu sigur că asta nu mă face să mă simt mai bine!

Immi Wright @immi_wright

Am renunțat la Facebook după ce ajunsesem la cel mai înalt nivel suicidal… și mi-am dat seama că încep să am mai multă încredere în mine. Presupun că FB îți prezintă adesea o imagine ideală a oamenilor. Pe Twitter nu urmăresc decât rockstaruri și pe @dog_rates, așa că nu prea îmi fac griji în privința asta.

Kieran Sangha @kieran_sangha

Sunt benefice, te poți conecta cu alți oameni care înțeleg prin ce treci. Dezavantajul e că îți alimentează o dependență, ca abuzul de substanțe, și pot să preia controlul asupra vieții tale.

Hayley Murphy @hayleym_swvegan

Benefice. Nimeni, absolut NIMENI, nu mă înțelege în „viața reală". Îmi salvează viața la propriu să știu că nu sunt singură. Absolut orice instrument poate fi periculos, dacă e folosit greșit, dar, dacă îl folosești corect, poate fi incredibil.

Bonnie Burton @bonniegrrl

Ambele. Sunt benefice pentru că mă pot conecta ușor cu persoane care mă inspiră & pe care le admir. Sunt distructive pentru că ajung platforme de hărțuire, deoarece nu există consecințe împotriva comportamentului îngrozitor.

Shylah Ellis @MsEels

Când eram mică, în lipsa rețelelor sociale, pur și simplu mă credeam singura persoană care suferă de depresie. Mă simțeam mereu izolată și singurii oameni cu care veneam în contact erau toxici. Prin rețelele sociale am putut să interacționez cu oameni minunați din întreaga lume.

Kyle Murray @TheKyleMurray

Lucrez în domeniul rețelelor sociale și, cu toate că ele au anumite aspecte pozitive, eu cred că, dacă aș putea menține altfel legătura cu prietenii aflați la distanță, probabil le-aș evita complet. Au devenit arme din cauza unor persoane îngrozitoare. Eu am FB din 2004 și îl țin deschis mai mult din nostalgie.

James @james___________s
Un citat pe care l-am auzit recent: „Facebook-ul e locul în care toată lumea își minte prietenii. Twitter e locul în care toți le spun adevărul străinilor."

Abigail Rieley @abigailrieley
Ambele. Mi-am făcut prieteni adevărați on-line & sprijinul pe care îl primești atunci când îl ceri chiar poate fi unul real, DAR, dacă ești depresiv și nu te simți bun de nimic, rețelele sociale pot fi ușa spre o lume în care rămâi blocat și izolat.

Kate Leaver @kateileaver
Pot fi și benefice, și distructive, dar, în orice caz, sunt mai bune decât reputația lor. Crede-mă că pe rețelele sociale se pot lega prietenii adevărate, ceea ce e de mare ajutor, dacă nu poți ieși din casă. Te ajută să mai tragi cu ochiul la ce se întâmplă în viețile altora uneori, când te simți singur/deprimat.

Jane Hardy @JayneHardy_
Ambele. Trebuie să-mi pun restricții, dar, când reușesc să mă țin de ele, rețelele sociale îmi sunt benefice.

Gareth L Powell @garethlpowell
Pentru un scriitor independent, Twitter e pentru mine ca fântâna cu apă de la birou. E locul spre care mă îndrept să vorbesc cu prietenii și colegii. Fără el, m-aș simți foarte izolat.

Claire Allan @ClaireAllan
Și, și. Eu sunt o scriitoare care lucrează singură, deci îmi oferă interacțiune socială, ceea ce îmi salvează sănătatea mintală. Dar

cred că au tendința de a scoate în evidență ce e mai bun & ce e mai rău din omenire, ceea ce îmi crește anxietatea.

Yassmin Abdel-Magied @yassmin_a

Sunt ca orice alt lucru. Pot fi super tari, dar trebuie să le folosești cu grijă, astfel încât avantajele să cântărească mai greu decât dezavantajele. Unii dintre cei mai buni prieteni ai mei sunt persoane cu care am intrat în legătură pe Twitter.

Hollie Newton @HollieNuisance

Îmi plac ideile, noutățile și pozele viu colorate. Îmi place să văd ce mai fac prietenii. Să interacționez. Dar, dacă petrec mai mult de câteva minute, încep să mă simt de parc-aș fi un nimeni, un neadaptat.

Cole Moreton @colemoreton

Nu sunt benefice. Mă agită, mă târâie în polemicile lor pline de furie, după care mă umplu de repulsie și îmi vine să închid tot. Iar apoi, se reia tot de la capăt.

Rachel Hawkins @ourrachblogs

Ambele. Instagram mă poate face geloasă. Facebook mă face furioasă, iar Twitter mă stresează uneori.

Kat Brown @katbrown

Ambele. Eu mă încarc cu destule lucruri de pe rețelele sociale (oferte de muncă, râsete, prieteni, contacte), dar știu că concentrarea mea e în cu totul altă parte, adică on-line. Ce urmează să se întâmple? Ce POATE să se întâmple? Noutăți și dopamină – ahhh!

Nigel Jay Cooper @nijay

Uneori, mă simt ca într-o încăpere plină de oameni care urlă unii la alții, fără să asculte, așa că trebuie să iau distanță… dar, pe de altă parte, îi conectează pe oameni și așa simți comunitatea și că ai un sprijin. Când am smartphone-ul mereu deschis, iată adevărata problemă pentru mine. Trebuie să îmi

împart timpul și să aleg intervale în care îl las și mă concentrez la lumea reală, din jurul meu, în detrimentul celei virtuale. Pentru mine, organizarea este cheia ca să nu fiu copleșit de rețelele sociale.

7
ŞOCUL PROVOCAT DE ŞTIRI

Efectul multiplicator

Există motive întemeiate pentru care planeta este agitată. Lumea poate fi înfricoșătoare. Polarizarea politică, naționalismul, apariția adevăraților naziști inspirați de Hitler, elitele plutocratice, terorismul, schimbările climatice, revoltele împotriva guvernelor, rasismul, misoginismul, violarea vieții private, algoritmii întotdeauna mai inteligenți, care ne culeg datele personale pentru a ne câștiga banii sau voturile, apariția inteligenței artificiale și consecințele ei, amenințarea reîmprospătată a războiului nuclear, violarea drepturilor omului, devastarea planetei. Și nu e vorba doar despre *ce se petrece.* La urma urmei, lucruri îngrozitoare se întâmplă dintotdeauna. Diferența este că acum – mulțumită camerelor video ale telefoanelor, știrilor de ultimă oră, rețelelor sociale și faptului că suntem mereu conectați la internet – *experimentăm* ce se petrece în altă parte într-un mod mult mai direct, mai visceral și mai intim decât înainte. Experiența este multiplicată și se scurge din mii de surse.

Să ne închipuim, de pildă, cum ar fi fost dacă în Al Doilea Război Mondial ar fi existat rețele sociale și telefoane cu camere video.

Dacă oamenii ar fi văzut pe viu, color, pe smartphone consecințele fiecărei bombe, adevărul crud din fiecare lagăr de concentrare sau corpurile mutilate și sângerânde ale soldaților, probabil că starea de spirit colectivă ar fi depășit nivelul de oroare trăit de cei care vedeau aceste lucruri chiar la fața locului.

Bine ar fi să ne amintim că sentimentul nostru de azi – că fiecare an e mai rău și mai greu decât cel anterior – este, în mare parte, doar asta: un sentiment. Suntem din ce în ce mai expuși la batjocura și la ororile prezentate de știrile internaționale, așa că efectul e deprimant. Există un sentiment general că are loc o prăbușire. Și adevărata îngrijorare este că tocmai fricile noastre amplificate riscă să facă lumea mai rea.

Dacă vedem o înregistrare cu un atac terorist, ne vine mult mai ușor să ne imaginăm apoi altul întâmplându-se oricând, în

orice loc ne-am afla. Nu contează că, la nivel rațional, suntem conștienți că sunt șanse mai mari să murim de cancer, să ne sinucidem ori să avem un accident în trafic, fiindcă teroarea senzaționalistă pe care am văzut-o la știri ajunge să ne bântuie. Iar politicienii o exploatează, ne alimentează fricile și ne dezbină și mai mult. Ceea ce duce la și mai multă instabilitate, la și mai multe oportunități pentru ca teroriștii să facă ce sunt programați să facă: să îngrozească oamenii. Iar apoi, politicienii sau agitatorii politici hrănesc și mai mult fricile acestora.

E ca și cum cineva care suferă de o tulburare obsesiv-compulsivă n-ar face decât să-și exerseze fricile – stă în casă și se spală pe mâini de două sute de ori pe zi. De fapt, în ideea că se apără, nu reușește decât să-și facă și mai mult rău. În cazul acesta însă, tulburarea nu e individuală, ci socială. Globală.

Șocuri asupra sistemului

Cuvântul „șoc” e folosit tot mai frecvent la televizor, în rândul comentatorilor politici. Te uiți la/ citești/ navighezi printre știri în secolul XXI și te simți ca și cum ar ploua cu știri. De șoc.

„Oh, fir-ar, acum ce mai e?” Cam asta e reacția generală.

De dimineață te uiți pe site-ul de știri preferat și tresari.

Poate că nu e o experiență plăcută pentru un individ sau pentru o societate, dar șocul poate fi un instrument politic foarte util. Întreabă pe oricine care a avut un atac de panică în toată regula și-ți va spune că nu te poți gândi decât la frică. Dacă ești în stare de șoc, ești confuz. Nu gândești limpede. Devii pasiv. Mergi în ce direcție ți se arată.

Naomi Klein a recurs la sintagma „doctrina șocului” pentru a descrie tactica cinică de a te folosi sistematic de dezorientarea publicului, care urmează după un șoc colectiv, întru câștigul corporațiilor sau al politicienilor. Așa cum companiile de petrol exploatează șocul războiului pentru a-și croi drum într-o nouă țară, de exemplu, sau așa cum președintele America exploatează terorismul pentru a impune restricții dure antiimigrare.

„Nu intrăm în stare de șoc în momentul în care se întâmplă ceva rău, de proporții”, spune ea. „Trebuie să fie un rău de proporții și *să nu înțelegem încă ce este.*”'

Și problema este că, în momentul de față, suntem sufocați de știri 24 de ore din 24, astfel că evenimentele rulează încontinuu, fără ca oamenii să aibă timp să le asimileze. Trăim într-o lume a știrilor de ultimă oră, ceea ce în sine ne împiedică să fim prezenți, prinși în titluri și fragmente, în loc să avem timp să ne gândim și să înțelegem mai calm imaginea de ansamblu.

Șocul provoacă emoții negative, dar de înțeles. Teamă, tristețe, neputință, furie. Tentația să ne petrecem viața postând cu furie pe Twitter despre nedreptățile din lume e cât se poate de omenească, dar asta nu este de ajuns. S-ar putea ca, în esență, ea să adauge și mai multe vaiete la bocetul colectiv provocat de șoc, lucru ce îi ajută pe cei aflați la putere sau în extreme

politice, care ar vrea să ne distragă atenția de la ce e important.

Când cineva suferă de tulburare de panică, reacția principală – în afară de teroare – e să suferi și să te simți sătul. Dar la un anumit moment în procesul de vindecare, trebuie să ajungi la un fel de înțelegere și de acceptare. Nu că n-ar fi rău. Ci tocmai pentru că e *atât de rău*.

Îmi aduc aminte că, odată, în timpul depresiei, priveam cerul senin și înstelat. Taina universului. Pe culmile disperării, fusesem întotdeauna nevoit să găsesc frumusețe, bunătate, iubire, oricât de greu ar fi fost. Și era greu. Dar trebuia să încerc. Schimbările nu au loc dacă te concentrezi doar asupra locului din care vrei să evadezi. Ele survin, dacă te concentrezi asupra locului în care vrei să ajungi. Dacă te agăți de ce ai mai bun, nu dacă pur și simplu încerci să învingi răul. Așa că găsește speranța care există deja în tine și dă-i aripi să zboare.

Imaginează-ți

Imaginează-ți cum ar fi o zi în care le-am spune oamenilor „ființe umane”. Fără să-i catalogăm după naționalitate. După religie. După faptul că sunt britanici. Francezi. Nemți. Iranieni. Chinezi. Musulmani. Sikh. Creștini. Asiatici. Negri. Albi. Bărbați. Femei. Directori la Coca-Cola. Membri de găști. Mame de tripleți. Istorici. Economiști. Jurnaliști la BBC. Utilizatori de Twitter. Consumatori. Fani *Star Trek.* Scriitori. De șaptesprezece ani. Sau de treizeci și nouă. Sau de optzeci și trei. Conservatori. Liberali. Dacă am schimba toate aceste atribute în „ființe umane”. Așa cum vedem toate țestoasele ca pe niște țestoase. Ființe umane, ființe umane, ființe umane. Să reușim să vedem ceea ce pretindem că știm deja. Să ne amintim că suntem animale unite sub egida unei specii care există pe această pată albastră din spațiu, singura planetă despre care știm cu certitudine că găzduiește viață. Să ne îmbătăm cu miracolul sentimental, răsuflat al acestui adevăr. Să ne definim nu doar prin norocul bizar de a fi în viață, ci și prin faptul că suntem conștienți de asta. Prin acela că ne aflăm aici, acum, pe cea mai frumoasă planetă pe care nu o vom cunoaște niciodată. O planetă pe care respirăm, trăim, ne îndrăgostim, mâncăm unt de arahide pe pâine prăjită, salutăm câinii, dansăm pe muzică, citim *Bonjour Tristesse,* ne îndopăm cu filme, vedem lumina soarelui, accentuată de umbrele întunecate de pe clădiri, simțim vântul și ploaia pe pielea noastră delicată, ne purtăm de grijă unii altora, ne lăsăm pradă reveriei și visării nocturne și dispărem în blânda taină a propriei noastre condiții. O zi în care suntem, în primul rând, simple ființe umane, la egalitate cu celelalte.

Șase metode să ții pasul cu știrile fără s-o iei razna

1. Nu uita că felul în care reacționezi la știri nu are legătură doar cu subiectul în sine, ci și cu felul în care îl percepi tu. Internetul și canalele de știri de ultimă oră relatează evenimentele într-o manieră care ne face să ne simțim dezorientați. E ușor să crezi că lucrurile se înrăutățesc când suntem făcuți să ne *simțim* mai rău. Nu contează numai mesajul în sine, ci și intensitatea lui emoțională.

2. Urmărește știrile până la un anumit punct. Așa cum a comentat prietena mea de pe Facebook, Debra Morse: „Să nu uităm că în 1973 ni se dădeau știri de două ori pe zi: ziarul de dimineață și știrile de seară. Și tot am reușit să scăpăm de Nixon.”

3. Înțelege că lumea nu e atât de violentă pe cât se pare. Mulți care scriu pe tema aceasta, cum ar fi psihologul cognitivist Steven Pinker, afirmă că, în ciuda tuturor ororilor, societatea este mult mai puțin violentă decât era înainte. „Sigur că încă există violență“, afirmă istoricul Yuval Noah Harari. „Trăiesc în Orientul Mijlociu, așa că sunt pe deplin conștient de asta. Dar, comparativ, există mai puțină violență decât oricând înainte în istorie. În prezent, considerabil mai mulți oameni mor pentru că au mâncat prea mult decât din cauza violenței umane, ceea ce este o reușită extraordinară.”

4. Petrece timp cu animalele. Animalele sunt terapeutice din tot felul de motive. Unul dintre ele este că nu au să-ți prezinte știri. Câinilor, pisicilor, peștișorilor aurii și antilopelor chiar nu le pasă. Lucrurile importante pentru noi – politica, economia și toate acele situații fluctuante – nu sunt importante pentru ele. Iar viețile lor, la fel ca ale noastre, merg mai departe. Cum scria A.A. Milne în *Ursulețul Winnie,* „Mulți oameni le vorbesc animalelor. Puțini le ascultă. Asta este problema.”

5. Nu-ți face griji pentru lucrurile pe care nu le poți controla. La știri apar o sumedenie de lucruri în privința cărora nu poți face nimic. Ocupă-te de lucrurile în privința cărora poți face ceva – semnalează problemele care te frământă, dedică-te cât mai mult unei cauze care te pasionează și, pe de altă parte, acceptă ce *nu poți face*.

6. Ține minte că a auzi știri negative nu înseamnă că în lume nu se întâmplă și lucruri bune. Dimpotrivă, se întâmplă peste tot. Chiar în momentul acesta. În întreaga lume. În spitale, la nunți, în școli, în birouri și în secții de maternitate, la porțile din aeroporturi, în dormitoare, în căsuțe poștale, afară, pe stradă, în zâmbetul blând al unui străin. Un miliard de minuni nevăzute în viața de zi cu zi.

Elogiu atitudinii pozitive

Înainte să sufăr de depresie, eram cinic în privința atitudinii pozitive, a pieselor vesele, a apusurilor rozalii și a cuvintelor optimiste, încurajatoare. Însă când m-am îmbolnăvit, când am ajuns în toiul luptei, viața mea depindea de abandonarea acelei laturi pesimiste care mă caracteriza. Cinismul era un lux al nesinucigașilor. Eu aveam nevoie de speranță. *Chestia aia cu aripi.* De ea depindea viața mea.

Poate că pare forțată legătura dintre vindecarea psihologică, vindecarea socială și politică, dar, dacă bunăstarea personală implică politică, la fel implică și cea psihologică. Climatul politic actual pare unul de divizare, o divizare alimentată parțial de internet.

În calitate de ființe umane, trebuie să ne regăsim punctele comune. Cum? Ei bine, o modalitate ar fi o invazie extraterestră, dar nu ne putem baza pe asta.

Politica este problema triburilor. „Când te separi prin credință, naționalitate, tradiție, hrănești violența", ne-a învățat filosoful Jiddu Krishnamurti.

Din propria mea boală psihică am descoperit că progresul ține de acceptare. Doar acceptând o situație, poți s-o schimbi. Trebuie să înveți să nu mai ai un șoc când primești o veste șocantă. Să nu fii într-o stare de panică din cauza panicii. Să schimbăm ce se poate schimba și să nu ne frustrăm pentru lucrurile care nu pot fi schimbate.

Nu există niciun remediu universal, nicio utopie, nu există decât iubire, bunătate și puterea de a încerca să faci lucrurile mai bune în toiul haosului, acolo unde se poate. Și să rămâi deschis, profund deschis, într-o lume care adesea te vrea cât mai limitat cu putință.

8
SCURT CAPITOL DESPRE SOMN

Războiul somnului

Înainte de anul 1879, când Thomas Edison a inventat primul bec incandescent, iluminarea se făcea pe bază de petrol și gaz. Becul electric, promovat asiduu de Edison & Swan United Electric Light Company, a luminat la propriu întreaga lume. Becurile erau practice – mici, ieftine și sigure – și emiteau cantitatea ideală de lumină, astfel că s-au înmulțit în casele oamenilor și în afacerile din întreaga lume.

Omenirea învinsese, în sfârșit, noaptea. Întunericul, cauza atâtor frici primare, putea fi acum respins la o simplă apăsare pe întrerupător. Serile fiind mai luminoase mai mult timp, oamenii au început să meargă la culcare tot mai târziu. Asta nu l-a îngrijorat deloc pe Edison. Dimpotrivă, el a văzut doar partea bună. În 1914, când era deja o celebritate internațională, a declarat că „oamenii nu au niciun motiv să meargă la culcare”. A mers și mai departe: somnul e dăunător, a spus el, și prea mult somn te poate face leneș. Pentru el, becul era un fel de medicament, iar lumina artificială îi putea vindeca pe cei „nesănătoși și ineficienți”.

Dar se înșela, bineînțeles. Fără somn, nu putem funcționa bine.

Ființele umane, asemenea păsărilor și țestoaselor, au ceasuri biologice. Au – avem – ritmuri circadiene, adică corpurile noastre reacționează diferit în momente diferite ale zilei. Ele au evoluat în așa fel încât să funcționeze într-un fel ziua și în alt fel noaptea. Peste o sută cincizeci de mii de generații, este posibil ca oamenii să evolueze, adaptându-se la lumina artificială, însă în prezent corpul și mintea noastră sunt tot corpul și mintea omului așa cum era el înainte ca Edison să breveteze becul. Cu alte cuvinte, avem nevoie de somn.

Și totuși, această nevoie nu prea se satisface. Organizația Mondială a Sănătății, care a declarat că statele industrializate sunt afectate de o lipsă de somn cronică, recomandă un somn de șapte până la nouă ore pe noapte. Dar nu mulți dintre noi dorm atât. Potrivit Fundației Americane a Somnului, americanii,

britanicii și japonezii dorm, în medie, mult sub șapte ore pe noapte, iar locuitorii altor țări – Germania și Canada – abia dacă dorm șapte ore pe noapte. Potrivit altor cercetători – de la compania Gallup –, o persoană obișnuită doarme acum, în medie, cu o oră mai puțin decât în 1942.

În orice caz, iluminatul artificial nu e singurul factor responsabil de toată povestea. Somnologii indică și alte cauze, cum ar fi modul de lucru al fiecăruia, faptul că ne simțim tot mai singuri și mai anxioși, ceea ce ne hrănește dorința de a sta treji și de a vorbi pe internet sau de a ne bucura de tot felul de mijloace de divertisment, într-o lume frenetică, 24 de ore din 24, 7 zile din 7.

Există nenumărate stimulente care te țin treaz. Nenumărate e-mailuri la care trebuie să răspunzi. Nenumărate episoade din serialul favorit. Nenumărate cumpărături on-line. Sau licitații pe eBay pe care să le urmărești. Nenumărate știri cu care să ții pasul. Nenumărate conturi de actualizat pe rețelele sociale, concerte, cărți, posibile întâlniri, ambiții. Nenumărați oameni, discipoli nedeclarați ai lui Edison, care ne vor treji.

Cu toții știm că, atunci când nu dormim suficient, suntem mai triști, mai îngrijorați, mai iritați și mai letargici. Somnul este esențial pentru starea de bine. Dacă nu dormim bine, pot exista consecințe serioase asupra stării noastre psihice și fizice. Anumite efecte ale lipsei de somn sunt îndoielnice, însă altele sunt clare pentru comunitatea medicală. De exemplu, după numeroase studii și surse, lipsa unui somn odihnitor:

— slăbește sistemul imunitar;
— crește riscul de boală coronariană;
— crește riscul de infarct;
— crește riscul de diabet;
— crește riscul de accident auto;
— e asociată cu șanse mărite de a face cancer la sân, la colon și la prostată;
— diminuează capacitatea de concentrare;
— afectează memoria;
— crește riscul de Alzheimer;

— determină creșterea în greutate;
— reduce libidoul;
— determină o secreție mărită de cortizol;
— accentuează riscul de a face depresie.

Matthew Walker, „expertul în somn" de la Universitatea din California, scrie în cartea sa, *Why We Sleep*: „Se pare că somnul este de ajutor pentru toate organele importante ale corpului (…) Alterările fizice și psihice cauzate de o noapte neodihnitoare sunt mai grave decât cele provocate de lipsa mâncării sau a exercițiilor fizice."

Somnul este esențial și extraordinar. Și totuși, prin tradiție, somnul este dușmanul consumerismului. Nu putem face cumpărături în timpul somnului. Nu putem lucra, câștiga bani și nici nu putem posta pe Instagram. Prea puține companii – în afară de cele care fac paturi, plăpumi și jaluzele – au câștigat cu adevărat ceva de pe urma somnului nostru. Nimeni nu a găsit o modalitate prin care să construiască un mall în care putem intra în somn, în care companiile de publicitate pot plăti pentru a ocupa spațiu în visele noastre, în care ne putem cheltui banii în timp ce suntem inconștienți.

Ușor-ușor, somnul devine ceva tot mai comercializat. În prezent, există clinici de somn private și centre de somn unde oamenii plătesc pentru îndrumare în obținerea unui somn mai bun. Există dispozitive de urmărire a somnului, care ne monitorizează mișcările și care au fost criticate (într-un articol despre „somnul liniștit", apărut în *The Guardian,* în 2018), pentru că nu ar fi de încredere și eficiente, deoarece nu reușesc decât să-i facă pe oameni și mai anxioși cu privire la somn.

Dar, în mare, somnul rămâne un spațiu sacru, departe de alte distrageri, acesta fiind, aparent, și motivul pentru care nu ni se permite să ne culcăm devreme.

Iar acum, în acest stadiu avansat al capitalismului, somnul nu e văzut doar ca factor de încetinire a muncii, ci, mai mult, și ca un rival al afacerilor.

Reed Hastings, director executiv la Netflix, consideră somnul – nu HBO, nu Amazon, nu un alt serviciu de transmisie –

marele concurent al companiei. „Gândiți-vă”, a spus el la un summit al industriei din 2017, în Los Angeles, citat în *Fast Company*. „Când te uiți la un serial pe Netflix și devii obsedat de el, stai treaz până noaptea târziu… Cu somnul concurăm noi, la un anumit nivel. Iar somnul ocupă foarte mult timp.”

Iată, deci, atitudinea față de somn: este ceva cu privire la care ar trebui să fii suspicios, pentru că în acel interval nu ești conectat, nu consumi și nu plătești. Și aceasta este și atitudinea noastră față de somn: nu ar trebui să irosim timpul pur și simplu odihnindu-ne, trăind, dormind. Suntem guvernați de ceas. De bec. De smartphone-urile care luminează. De un sentiment insațiabil pe care suntem încurajați să-l avem, și anume că *niciodată nu avem suficient*. Fericirea este chiar după colț. La o achiziție, la o interacțiune, la un *click* distanță. Ne așteaptă, strălucind ca luminița de la capătul unui tunel, capăt la care nu ajungem niciodată.

Problema este că pur și simplu nu suntem făcuți să ne trăim viața la lumină artificială. Nu suntem făcuți pentru ceasurile deșteptătoare. Nu suntem făcuți să adormim cu lumina albăstruie de la smartphone. Trăim într-o societate care funcționează 24 de ore din 24, dar corpurile noastre nu funcționează în același ritm.

Ori una, ori alta trebuie să cedeze.

Cum să dormi pe o planetă agitată

Există tot felul de lucruri care se pot cumpăra sau soluții tehnologice. De la dispozitive de monitorizare a somnului până la becuri fără lumină albastră, hipnoză și măști pentru somn. Dar multe dintre aceste produse nu fac decât să ne amplifice anxietatea creată de somn.

Cele mai bune metode sunt, de fapt, foarte simple. Experții recomandă crearea unei rutine, evitarea cofeinei și a alcoolului seara târziu (garantez pentru toate), sport dimineața devreme, evitarea meselor consistente seara târziu, relaxarea înainte de somn și hrănirea corpului cu lumină naturală.

În timpul crizelor de anxietate, când somnul era o problemă, pe mine m-a ajutat mult să fac zece minute de yoga pentru începători și să respir lent.

Dar una dintre soluțiile cele mai eficiente, deși cam plictisitoare, este incredibil de simplă. După spusele profesorului Daniel Forger de la Universitatea din Michigan, care a condus o echipă de cercetători pentru studierea tiparelor de somn din întreaga lume, ne aflăm în mijlocul unei „crize globale de somn", pentru că societatea ne determină să stăm treji până târziu. Soluția nu este, așa cum le-a declarat el celor de la BBC, să lenevești cât mai mult dimineața în pat, ci să te duci la culcare mai devreme, deoarece, cu cât te culci mai târziu, cu atât dormi mai puțin. Iar asta, pentru că ora la care ne trezim dimineața nu face cine știe ce diferență. Dar chiar și să te duci la culcare mai devreme s-ar putea să necesite o schimbare de natură culturală. „Dacă ne uităm la țările în care oamenii dorm mai puțin, trebuie să ne preocupe mai puțin alarmele lor și mai mult ce fac ei noaptea – iau o cină sănătoasă la zece seara sau sunt așteptați înapoi la birou?"

O altă soluție este să fii disciplinat cu telefonul și laptopul și să încerci să nu le folosești în pat, deoarece lumina albăstruie îți afectează secreția de melatonină, hormonul somnului.

9
PRIORITĂȚILE

O vizită la un cămin pentru persoane fără adăpost

Chiar și atunci când lumea nu ne terorizează fățiș, viteza, ritmul și elementele de distragere ale vieții moderne ne pot asalta psihic într-un fel de care ne e greu să ne dăm seama. Uneori, viața pare pur și simplu prea complicată, prea dezumanizantă și pierdem din vedere ce contează cu adevărat.

Cu câteva luni în urmă, am mers la un cămin pentru persoane fără adăpost. Era în Kingston upon Thames, o suburbie înstărită a Londrei, un loc în care puțini și-ar imagina că acolo există persoane fără adăpost.

Fusesem invitat să vorbesc despre cărți și despre sănătatea psihică. Locul – premiatul Centru Joel – se bazează pe o idee mai amplă decât aceea de a le oferi oamenilor un pat în care să doarmă. Principiul lui este: „Ajută-i pe oameni să aibă încredere în ei înșiși". Unul dintre voluntari mi-a spus așa: „Oamenilor de aici nu le lipsește doar un loc în care să doarmă, ci și *sentimentul de apartenență.* Noi încercăm să le oferim asta. Problema e lipsa unui cămin, nu a unei case. Iar atunci când nu ai adăpost, îți lipsește mai mult decât un simplu dormitor." A adăugat că, lucrând acolo, a reușit să înțeleagă „de ce au oamenii nevoie în viață – în afară de toate rahaturile".

Prin urmare, acolo, oamenii nu primesc doar un pat, un dulap cu cheie, acces la mașina de spălat și la toaletă. Au ocazia și să stea la masă cu alți oaspeți și să mănânce echilibrat în fiecare zi. Adesea dau o mână de ajutor, gătind ei înșiși, contribuind și la curățarea și întreținerea grădinii și la sprijinirea comunității locale.

Adăpostul este *al lor.* Ei fac parte din el. După ce le-am vorbit despre experiența mea cu bolile psihice, am stat de vorbă cu bărbatul care stătea lângă mine. Era cam de vârsta mea. Arăta ca și cum ar fi trecut prin multe, atât psihic, cât și fizic, însă zâmbea. Rămăsese fără casă după ce încheiase o relație, mi-a povestit, intrase într-o depresie pe care încercase s-o reprime și devenise alcoolic. Mi-a spus că centrul îi salvase viața. A arătat vag spre ușă, spunând că „acolo, în lumea de afară, viața nu are

sens". El se pierduse pe sine în lumea de afară.

Lumea îi părea dezumanizantă. Acolo, totuși, era vorba despre lucrurile simple. „Vorbești cu oamenii, stai la masă cu ei, lucrezi la chestii palpabile, pe care le vezi."

Iată ce sentiment mi-a dat locul acela. Ca și cum ar fi filtrat lucrurile de care omul are nevoie în viață și le-ar fi eliminat pe cele dăunătoare, centrul avea o politică foarte strictă în ceea ce privește alcoolul, drogurile și așa mai departe. Cei de acolo analizaseră foarte bine ce să permită înăuntru și ce să lase afară, la propriu.

Cu toate că majoritatea dintre noi se află într-un punct mai bun al vieții decât oaspeții de la Centrul Joel, e foarte bine să-ți găsești un principiu al tău. Și incredibil de simplu. Pui accentul pe lucrurile care te fac să te simți bine, le reduci pe cele care te fac să te simți rău și-i lași pe oameni să se simtă cu adevărat conectați la lumea din jur.

Acesta este, cred, marele paradox al lumii moderne. Suntem conectați cu toții, însă ne simțim adesea lăsați pe dinafară. Supraîncărcarea crescândă și complexitatea vieții moderne pot genera sentimentul de izolare.

În plus, nu știm exact nici ce anume ne face de fiecare dată să ne simțim singuri sau izolați. Poate fi greu să-ți dai seama care sunt problemele. E ca și cum ai încerca să deschizi un iPhone ca să-l repari singur. Câteodată, societatea parcă operează ca Apple, ca și cum nu ar vrea să-ți dea o șurubelniță să verifici tu singur ce necazuri ai. Dar exact asta trebuie să faci. Pentru că, uneori, identificarea problemei și conștientizarea ei devin însăși soluția.

Mulțimi singuratice

Paradoxul vieții moderne este următorul: niciodată n-am fost mai conectați și mai singuri decât acum. Mașina a înlocuit autobuzul. Lucrul de acasă (ori șomajul) a înlocuit podeaua fabricii și, din ce în ce mai des, biroul. Televizorul a înlocuit sălile de muzică. Netflix devine noul cinematograf. Rețelele de socializare au înlocuit întâlnirile cu prietenii la bar. Twitter a înlocuit întâlnirile cu colegii lângă dozatorul de apă. Iar individualismul a înlocuit colectivismul și comunitatea. Vorbim față în față din ce în ce mai rar și avem din ce în ce mai des interacțiuni cu avataruri.

Omul este un animal social. După spusele lui George Monbiot[11], suntem niște „albine mamifere". Dar stupul nostru s-a schimbat fundamental. Am observat că, odată cu trecerea anilor, numărul prietenilor mei virtuali crește, în timp ce numărul prietenilor pe care îi văd în viața reală scade.

Așa că am hotărât să schimb asta. Fac un efort să ies cu prietenii cel puțin o dată pe săptămână și așa mă simt mai bine.

Nu-mi este dor de vinil și de compact-disc, însă îmi lipsesc întâlnirile adevărate. Nu cele pe Facetime. Nu cele pe Skype. Mi-e dor să vorbesc cu cineva de-adevăratelea, în carne și oase, nu cu aerul dintre noi. Acasă, încerc să închid laptopul și să vorbesc cu copiii mei, pentru ca ei să nu crească simțindu-se mai puțin importanți decât un Macbook Pro. Încerc să nu-mi anulez ieșirile cu prietenii doar ca să nu mă deranjez.

Și chiar reprezintă un efort. E al naibii de greu. Sunt zile în care mi se pare mai simplu să conving Coreea de Nord să renunțe la programul de arme nucleare decât să mă motivez pe mine însumi să nu mai verific rețelele de socializare de șaptesprezece ori înainte de micul dejun.

Socializarea on-line e *simplă*. E *imună la vreme*. Nu necesită niciodată un taxi ori o cămașă călcată. Și uneori este minunată. Deseori este minunată.

Numai că, în adâncul adâncului sufletului meu, știu că acel mediu inodor, iluminat artificial, digitalizat, care dezbină, care

aparține corporațiilor, nu-mi poate satisface toate nevoile, cum nici mâncarea la pachet nu poate înlocui plăcerea absolută de a lua masa într-un restaurant absolut încântător. Și, cu toate că la un moment dat anxietatea mea se transformă (și) în agorafobie, mă străduiesc din ce în ce mai tare să petrec mai mult timp în locul acela răvășit, haotic, pe care uneori încă îl numim în mod romantic *lumea reală.*

Cum să fii singur

Ați auzit vreun părinte plângându-se că copiii lui au tot timpul nevoie de distracție?

Știți voi: „Când eram mic, stăteam pe bancheta din spate, uitându-mă pe geamul mașinii la cer și la iarbă timp de șaptesprezece ore și eram absolut fericit. Acum, micuța Misha nu poate sta cinci secunde în mașină, fără să se uite la episodul 17 din *Alvin și veverițele* sau fără să se joace pe aplicații cu jocuri ori să-și facă *selfie*-uri de unicorn…”. La asta mă refer.

Ei bine, are legătură cu un mare adevăr. Cu cât suntem mai stimulați, cu atât e mai ușor să ne simțim plictisiți.

Și ar mai fi un paradox. Teoretic, niciodată n-a fost mai simplu decât acum să nu fii singur. Poți vorbi cu cineva on-line oricând. Dacă suntem departe de cei dragi, putem vorbi pe Skype. Dar singurătatea e un sentiment la fel de puternic ca oricare altul. Când sufeream de depresie, am avut norocul ca oamenii dragi să-mi fie aproape. Dar niciodată nu m-am simțit mai singur decât atunci.

Cred că scriitoarea americană Edithii Wharton a privit singurătatea din cea mai înțeleaptă perspectivă. Ea credea că leacul pentru singurătate nu este să fii tot timpul cu cineva, ci să găsești un mod în care să fii fericit în *propria ta* companie. Nu să fii antisocial, ci mai degrabă să nu te temi să rămâi singur. Ea considera că antidotul suferinței e să „îți îmbogățești atât de mult lăcașul interior, încât să fii fericit acolo, să poți primi cu bucurie pe altcineva care vrea să vină și să rămână, dar să fii fericit și atunci când ești, inevitabil, singur”.

10
FRICILE LEGATE DE TELEFON

O ședință de terapie în anul 2049

TERAPEUTUL ROBOT: Deci care e problema?

FIUL MEU: Ei bine, cred că totul a început de la părinți.

TERAPEUTUL ROBOT: Serios?

FIUL MEU: De la tatăl meu, mai exact.

TERAPEUTUL ROBOT: Ce a făcut?

FIUL MEU: Era încontinuu la telefon. Simțeam că îi pasă mai mult de telefon decât de mine.

TERAPEUTUL ROBOT: Sunt sigur că nu e așa. Multe persoane din generația aceea nu cunoșteau toate consecințele folosirii telefonului. Nu știau că, într-adevăr, creează o mare dependență. Nu uita că pe-atunci totul era încă nou. Și toată lumea făcea asta.

FIUL MEU: Dar asta mi-a făcut necazuri. Mă întrebam de ce nu îi stârnesc interesul la fel de mult ca rubrica de noutăți de pe Twitter, de ce nu-i place să se uite la mine atât de mult cât îi place să se uite la ecranul telefonului. Ce n-aș fi dat să nu mai simt că trebuie să îi distrag atenția ca să fie atent la mine! Desigur, asta se întâmpla înainte de revoluția din 2030.

TERAPEUTUL ROBOT: Unde e tatăl tău acum?

FIUL MEU: O, a murit în 2027. L-a călcat o mașină care se conducea singură, când încerca să găsească un gif amuzant.

TERAPEUTUL ROBOT: Ce trist! Și de-atunci ce ai făcut?

FIUL MEU: Am investit într-un tată-robot. Am căutat printre toate opțiunile de holograme, dar îmi doream un tată pe care să-l pot îmbrățișa. Și l-am programat astfel încât să nu-și verifice niciodată notificările. E acolo când am nevoie de el.

TERAPEUTUL ROBOT: Minunat!

Cum să ai smartphone și să rămâi o ființă umană funcțională

1. Să nu crezi că ar trebui să fii mereu acolo. În epoca scrisorilor și a telefonului fix, nu de mult apusă, să intri în contact cu cineva dura ceva, nu puteai fi sigur că reușești și implica un efort. În vremea WhatsApp-ului și a Messenger-ului, același proces e ușor, gratuit și instantaneu. Trebuie doar să ridici telefonul. Să scrii mesajul. Să răspunzi la e-mail. Să-ți actualizezi datele de pe rețelele sociale. Dar putem alege să nu facem asta. Uneori, ne putem *lăsa așteptați.* E în regulă să ne asumăm riscul de a rămâne neactualizați pe rețelele sociale. Și, dacă ne sunt cu adevărat prieteni, ceilalți vor înțelege că avem nevoie de spațiu. Iar dacă nu ne sunt cu adevărat prieteni, de ce să ne mai deranjăm să le răspundem?

2. Să închizi notificările. E esențial. E ceea ce mă ține pe linia de plutire din punct de vedere psihic. Închide-le pe toate! Toate notificările. Nu ai nevoie de nici unele. Preia din nou controlul.

3. Să încerci să petreci unele momente din zi departe de telefon. Ei bine, eu nu sunt prea bun la asta. Dar mă străduiesc. Nimeni nu are nevoie de telefon absolut tot timpul. Nu avem nevoie de el în pat. Nu avem nevoie de el în timp ce luăm masa acasă. Nu avem nevoie de el când ieșim să alergăm. Știu că sună ridicol să prezint toate astea ca pe niște mari reușite, dar pentru mine chiar au fost. Și a fost nevoie de exercițiu. Și de efort.

4. Să nu apeși butonul *home* ca să verifici din două în două minute dacă ți-a scris cineva. Exersează cum e să simți dorința de a verifica, dar să n-o faci.

5. Să nu corelezi nivelul tău de anxietate cu cât de multă putere ai asupra telefonului.

6. Să nu-ți înjuri telefonul. Să nu te rogi de el. Să nu

negociezi cu el. Să nu-l arunci în celălalt colț al încăperii. Dacă nu are semnal sau baterie nu înseamnă că te urăște, ci că e un obiect neînsuflețit. Este, pe scurt, doar un telefon.

7. Să nu-ți ții telefonul lângă pat. Apropo, eu nu judec. Majoritatea oamenilor dorm cu telefonul lângă pat, ca să audă când sună alarma de dimineață. În cele mai multe dintre nopți și eu fac asta. La fel și părinții mei. Și toți cei pe care îi cunosc. Poate că paturile noastre vor *fi* cândva niște telefoane. Dar se pare că dorm mai bine când nu țin telefonul lângă pat. De exemplu, când e în altă cameră sau chiar în celălalt capăt al camerei. Știu că poate sună nerealist. Dar e bine să ai aspirații. Un vis pentru care să lupți. Să-ți imaginezi ziua în care vei fi suficient de puternic, încât să nu mai ai niciodată nevoie de telefon lângă pat. Ca în trecut. Ca în 1800. Ca în 1900. Ca în 2006.

8. Să te obișnuiești cu puține aplicații. Dacă ai prea multe înseamnă că ai și foarte multe opțiuni, dar simți și presiunea de a folosi mai mult telefonul. Avem o gamă aproape infinită de aplicații pe care să ni le instalăm. Dar mai multe opțiuni implică mai multe decizii și, prin urmare, mai mult stres. Te-ai născut fără nicio aplicație pe telefon. Hei! Ghici ce? Te-ai născut fără telefon. Iar viața era foarte frumoasă chiar și așa.

9. Să nu încerci să faci mai multe lucruri deodată. Avem telefoane care pot face orice, de la a interpreta hărți până la a ne acorda chitara și e foarte tentant să-ți imaginezi că poți face atât de multe lucruri în același timp. De pildă, în timp ce eu scriam aici, m-am abținut conștient să-mi verific e-mailurile, SMS-urile și rețelele sociale. A trebuit să fac un efort. După spusele neurologului Daniel Levitin, nu stă în natura noastră să facem mai multe lucruri deodată, cum ne încurajează epoca internetului. „Chiar dacă avem impresia că reușim să facem foarte multe, ironia este că a face multe în același timp determină scăderea eficienței noastre”, scrie el în volumul *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information*

Overload. Când faci mai multe lucruri deodată, devii dependent de dopamină și apare un cerc vicios în care îți recompensezi creierul pentru distragerea atenției de la ce faci. Alte efecte pot fi creșterea nivelului de stres și diminuarea IQ-ului. „În loc să obținem satisfacții mari de pe urma efortului concentrat și susținut, ne alegem cu satisfacția iluzorie obținută din bifarea a o mie de sarcini neimportante, frumos împachetate”, conchide Levitin.

10. Să accepți incertitudinea. Tentația de a-ți verifica telefonul vine din incertitudine și creează dependență. Vrei ca cineva să-ți răspundă la mesaj, dar nu știi dacă a făcut-o. Vrei să verifici. Vrei să vezi cele trei cerculețe de notificare dansându-ți promițător în fața ochilor. Vrei să știi care sunt reacțiile la poza sau la statusul pe care tocmai le-ai postat. Dar de ce trebuie să știi chiar în clipa asta? De ce nu poți mai întâi să termini de lenevit în pat/ întâlnirea/ plimbarea/ serialul/ masa/ reveria? Chiar au oamenii nevoie să-și verifice telefonul la întâlnire sau la înmormântare? Poate că n-am face-o dacă am înțelege că verificarea nu ne oferă o satisfacție completă. Deoarece incertitudinea nu are sfârșit. Nu există o ultimă dată când ai să-ți verifici telefonul. Gândește-te de câte ori ți-ai verificat telefonul ieri. *Chiar* aveai nevoie s-o faci atât de des? Eu sigur nu aveam. În mod clar, am cam eliminat acest obicei, dar mai am de lucru. De câte ori pe zi îți atingi telefonul sau te uiți la el? S-ar putea să-ți fie greu să ții socoteala. S-ar putea ca răspunsul să fie de ordinul sutelor. Imaginează-ți, îmi place să-mi spun mie însumi, că te uiți pe telefon de cinci ori pe zi, să zicem. Ce catastrofă s-ar putea întâmpla?

Lumina

Când eram copil, mă obsedau ferestrele luminate și felinarele. De pe bancheta din spate a mașinii mă uitam la geamurile luminând rozaliu prin perdelele roșii, asemenea pieptului lui E.T., și mă întrebam cum o fi viața înăuntru. Lumina artificială are ceva ce mă fascinează. Când aveam opt ani, în 1983, părinții mei aveau un ghid de călătorie, *Descoperă America,* în care am găsit o imagine pe două pagini cu Las Vegas Strip fotografiat noaptea. „Vreau să merg *acolo",* am înștiințat-o pe mama, care a fost dezgustată. Nu m-a dus niciodată.

— E târziu, îi spun Andreei.

Citim puțin, apoi stingem lumina, întotdeauna mai târziu decât ar trebui. De fiecare dată, îmi imaginez cum pătrățelul de lumină de la fereastra noastră se face negru pentru toți trecătorii.

— Noapte bună! îmi zice ea.

— Noapte bună.

Probabil că e trecut de miezul nopții, iar în cameră este întuneric, cu excepția luminii de la un telefon.

— Matt, nu te culci?

— Am încercat, dar îmi fuge mintea în toate direcțiile.

— Poate că ar trebui să lași telefonul.

— Faza e că am un țiuit în urechi care-mi distrage atenția.

— Ei bine, eu nu pot să dorm cu telefonul.

— Bine, scuze. Îl las acum.

— Știi ce se întâmplă, dacă nu te odihnești bine prea multe nopți.

— Știu… Noapte bună!

Și închid ochii, deși mintea încă-mi fuge în toate direcțiile, cu o mie de griji pe secundă, atrăgându-mă precum reclamele luminoase din Vegas, contaminându-mi visele și așteptând să se evapore în lumina dimineții.

Cum să te ridici din pat

1. Trezește-te.
2. Ia telefonul.
3. Holbează-te în el 72 de minute.
4. Oftează.
5. Ridică-te din pat.

Sau, din când în când, încearcă să sari peste etapele 2–4.

Problema din buzunarul tău

În timp ce scriam cartea asta, în 2018, *The Observer* m-a invitat să contribui și la un articol în care mai mulți scriitori îi adresau întrebări romancierei și eseistei Zadie Smith. Am acceptat și pentru că o văzusem pe Zadie Smith la vreo două petreceri literare pe vremea când abia publicasem prima carte și avusesem tot timpul emoții, neîndrăznind să vorbesc cu ea.

Citisem despre scepticismul ei referitor la rețelele sociale și despre faptul că-și prețuiește „dreptul de a se înșela”, așa că am întrebat-o:

— Îți faci griji pentru efectele rețelelor de socializare asupra societății?

Nu mi-a răspuns pe ocolite și a început direct cu o critică la adresa smartphone-ului:

— Detest telefoanele și nu le vreau în viața mea sub nicio formă. Mă fac anxioasă, depresivă, moartă pe dinăuntru, labilă psihic. Dar îi felicit pe toți cei care consideră că telefoanele le conferă un avantaj real.

Cu toate că se declară „abstinentă de la tehnologie”, Zadie Smith consideră că e momentul potrivit să analizăm felul în care folosim acest dispozitiv.

— Cum îți afectează relațiile personale obiectul acela micuț din buzunar? m-a întrebat ea. Cum îți influențează comportamentul, în calitate de cetățean al unei societăți? Poate că în niciun fel. Poate e foarte OK. Sau poate nu… Chiar avem nevoie de el noaptea, lângă pernă? Copiii noștri de șapte ani chiar au nevoie de telefon? Totul trebuie gândit foarte bine. Nu putem să lăsăm pur și simplu companiile producătoare să decidă în locul nostru.

Eu folosesc telefonul mai mult decât ea, și totuși – sau poate tocmai de aceea – îi împărtășesc multe dintre griji. Și există numeroase semnale că până și cei care lucrează pentru companiile de tehnologie sunt îngrijorați, ceea ce înseamnă că noi ar trebui să fim și mai îngrijorați în ceea ce privește direcția spre care ne conduc aceste companii ridicol de puternice. De

pildă, se știe, cel puțin de când a apărut în *The New York Times*, în 2011, că numeroși angajați de la Apple și Yahoo! au ales să-și trimită copiii la școli care evită tehnologia, cum ar fi Școala Waldorf din Los Altos.

Mai multe persoane din sistem au avertizat cu privire la rezultatele muncii lor. Justin Rosenstein, cel care a inventat butonul *like* pe Facebook, a spus că tehnologia creează atâta dependență, încât telefonul lui are o funcție de control parental, care îl împiedică să descarce aplicații și îi restricționează utilizarea rețelelor sociale. Și un alt aspect care merită menționat este că butonul *like* de pe Facebook îi ajută pe cei care strâng datele să înțeleagă cine suntem. *Like*-urile noastre dezvăluie absolut tot, de la orientarea sexuală până la cea politică, și pot fi folosite pentru eficientizarea procesului prin care suntem influențați. Asta s-a demonstrat în scandalul Cambridge Analytica, în 2018, când reporterii au sugerat că au fost accesate cu rea-credință datele a cincizeci de milioane de utilizatori ai Facebook-ului de către firma britanică care ajută marile companii și grupurile politice să „schimbe atitudinea publicului".

„E ceva foarte obișnuit", a declarat Rosenstein pentru *The Guardian*, în 2017, ca un Dr. Frankenstein din zilele noastre, „ca oamenii să dezvolte anumite lucruri cu cele mai bune intenții, dar acestea să aibă consecințe negative, care nu au fost intenționate (…) Toți suntem în permanență distrași de la gama întreagă de posibilități."

Iar doi dintre fondatorii Twitter au exprimat regrete similare. Ev Williams, care a demisionat din funcția de CEO în 2010, a declarat în 2017 pentru *The New York Times* că e nemulțumit că Twitter l-a ajutat pe Donald Trump să ajungă președinte. „Rolul Twitter în treaba asta e ceva foarte rău."

Biz Stone, alt cofondator, are alte regrete. Într-un interviu pentru *Inc.,* el a declarat că cea mai greșită întorsătură pe care a luat-o Twitter a fost să le permită străinilor să eticheteze persoane în postările lor, ceea ce creează un mediu propice pentru hărțuire. Potrivit *Buzzfeed,* un alt angajat a afirmat că Twitter este „un server de momeală pentru nenorociți".

Iar Tim Cook, director general al Apple, a declarat pe la începutul anului 2018 unui grup de studenți din Essex, Anglia, că, în opinia sa, copiii (nepotul său, de exemplu), nu ar trebui să folosească rețelele de socializare ori să apeleze prea mult la tehnologie în general, ceea demonstrează că spusele lui Zadie Smith nu sunt simple îngrijorări tipice unui refractar față de tehnologie.

Este adevărat că un grup de foști angajați ai marilor companii a mers mai departe și a pus bazele Centrului pentru Tehnologie Umană, care își propune să „repoziționeze tehnologia în funcție de interesul primordial al omului" și să anuleze „criza de atenție provocată de digitalizare".

În sfârșit, suntem în momentul în care oamenii din industria tehnologiei se așază la masa discuțiilor pentru a-și exprima îngrijorările. De exemplu, la o conferință ce a avut loc în 2018 la Washington, intitulată „Adevărul despre Tehnologie", printre vorbitori s-au numărat fostul specialist în etică la Google, în prezent un cunoscut comentator în domeniul tehnologiei, Tristan Harris, și Roger McNaimee, unul dintre primii investitori ai Facebook, împreună cu politicieni și membri ai grupurilor de lobby, cum ar fi Common Sense Media, care încearcă să combată dependența de tehnologie la tineri. S-a ridicat problema unui număr mare de motive de îngrijorare, cum ar fi faptul că Gmail-ul Google acaparează mințile sau că Snapchat exploatează prieteniile dintre adolescenți pentru a alimenta dependența de tehnologie, prin intermediul unor funcții precum cea de notificare a utilizatorilor, pentru a posta cât mai des, în special când se apropie expirarea seriei de mesaje zilnice cu o persoană. Potrivit sursei *The Guardian,* Harris a comparat lumea tehnologică cu Vestul Sălbatic, prin aceea că etosul este „să construiești un cazinou oriunde vrei", iar McNamee a comparat-o cu industriile tutunului și mâncării din trecut, în care tutunul era promovat ca fiind ceva sănătos, respectiv producătorii de semipreparate omiteau să menționeze că produsele lor erau îmbuibate cu sare. Diferența dintre acele situații și cea din prezent e că, în cazul țigărilor, acestea nu aveau informații despre noi. Nu ne colectau datele. Nu ne

puteau cunoaște mai bine decât propriile noastre familii. Internetul, desigur, știe totul despre noi. Poate ști cine ne sunt prietenii, ce gusturi avem la muzică, care ne sunt preocupările legate de sănătate, cum e viața noastră amoroasă și care ne sunt orientările politice. Iar companiile de internet folosesc constant aceste informații pentru a ne face și mai dependenți de produsele lor. Și, după cum ne avertizează oamenii care lucrează în tehnologie, în momentul de față, nu prea există reglementări care să îi oprească.

Din ce în ce mai multe cercetări le validează îngrijorarea. De pildă, studiile care demonstrează cum anume contribuie tehnologia la o stare de „atenție parțială continuă" și cum poate ea să creeze dependență. Un studiu din 2017 de la McCombs School of Business a Universității din Texas arată că simpla prezență a smartphone-ului poate reduce „capacitățile cognitive". În timp ce scriu aceste rânduri, „dependența de smartphone" sau „dependența de rețelele sociale" încă nu au fost declarate oficial tulburări psihice, deși Organizația Mondială a Sănătății clasifică în prezent dependența de jocuri video ca tulburare psihică, ceea ce înseamnă că există o conștientizare tot mai mare a faptului că tehnologia ne poate afecta sănătatea mintală.

Și, de vreme ce nu doar scepticii, ci și promotorii tehnologiei exprimă astfel de îngrijorări, probabil că se impune să ne gândim serios la cum ne folosim telefonul din buzunar. De asta depind mintea și, prin urmare, societatea noastră.

11
DISPERAREA CARE TE TRANSFORMĂ ÎN DETECTIV

„Fragmentele aceste le-am gravat pe propriile-mi ruine."

T.S. Eliot, *Tărâmul pustiit*

Conștientizarea

Când m-am îmbolnăvit prima oară, la douăzeci și patru de ani – când am avut „căderea" – lumea a devenit mai dură. Într-un fel dureros. Brusc, umbrele erau mai greoaie, norii mai cenușii, muzica mai gălăgioasă. Am devenit vigilent cu lucrurile la care eram indiferent. Am început să studiez acele aspecte ale lumii moderne, care îmi erau dăunătoare. Care, probabil, le sunt multora dintre noi dăunătoare. Am simțit presiunea apăsătoare a reclamelor, nebunia frenetică a aglomerației și a traficului, natura sufocantă a așteptărilor sociale.

Boala este un profesor bun pentru starea de bine.

Dar, când sunt bine, uit de lucrurile acestea. Secretul este să mă folosesc în continuare de descoperirile făcute. Să transform vindecarea în prevenție. Să trăiesc ca atunci când sunt bolnav, însă fără a fi bolnav.

Speranța

Există anumiți factori genetici care ne afectează sănătatea psihică și care pornesc din legăturile neuronale sau din chimia creierului. Dar nu putem face prea mult în privința codului genetic pe care l-am moștenit. Mai interesante sunt însă aspectele trecătoare, factorii declanșatori, care se schimbă odată cu timpul și societățile. În privința lor, putem lua măsuri.

Bineînțeles că au existat și alte perioade marcate de propriile lor probleme psihice. Dar simplul fapt că fiecare epocă s-a confruntat cu propriile ei greutăți nu ar trebui să ne facă să ne mulțumim cu situația propriei culturi.

Minunat – și eliberator – este că, dacă e măcar în parte un produs al culturii din care facem parte, anxietatea noastră poate fi și *ceva ce putem schimba, schimbându-ne atitudinea față de cultura respectivă.* De fapt, nici nu trebuie să ne schimbăm în mod conștient. Schimbarea poate avea loc prin simpla conștientizare.

Dacă stăm să ne gândim, conștientizarea este adesea însăși soluția.

Disperarea care te transformă în detectiv

Cred că lumea va fi întotdeauna un haos. Și eu voi fi întotdeauna un haos. Poate că și tu ești un haos. Însă părerea mea este că poți fi un haos fericit, perspectivă care înseamnă totul pentru mine. Sau măcar un haos mai puțin nefericit. Unul care poate *face față.*

„În orice haos există cosmos, în orice tulburare există o ordine secretă”, spunea Carl Jung. Haosul este în regulă. Și probabil că până acum ți-ai dat seama că încerc să scriu despre haosul lumii și despre haosul minților și îmi iese o carte voit haotică. Oricum, asta e scuza mea. Iar speranța e că aceste fragmente vor forma, împreună, un oarecare întreg. Sper că toate acestea *au sens.* Sau, dacă nu au, sper că sunt niște nonsensuri care vă dau de gândit.

Problema nu e că lumea este un haos, ci faptul că noi ne așteptăm ca ea să fie altfel. Ne e indusă ideea că noi deținem controlul. Că putem merge oriunde și putem fi orice. Că, datorită liberului-arbitru într-o lume a alegerilor, ar trebui să ne putem alege nu doar ce să căutăm on-line, ce să urmărim la televizor sau ce rețetă să facem din miliardele de rețete, ci și ce să simțim. Prin urmare, când nu simțim ce ne-am dori ori ce ne-am aștepta să simțim, suntem confuzi și descurajați. De ce nu pot fi fericit, dacă am o putere de a alege atât de mare? Și de ce sunt trist și îngrijorat, dacă nu am niciun motiv real să fiu trist și îngrijorat?

Iar adevărul este că, atunci când m-am îmbolnăvit prima oară, chiar la început, nu știam nici măcar ce am, cu atât mai puțin ce ar fi putut declanșa respectiva stare. Nu știam absolut nimic despre infernul din care încercam să scap; nu voiam decât să scap. Dacă ți-a luat foc piciorul, nu știi ce temperatură au flăcările. Știi doar că te doare de mori.

Mai târziu, medicii au propus diferite diagnostice. „Atac de panică”, „sindrom de anxietate generalizată” și „depresie”. Toate erau îngrijorătoare și importante, pentru că mi-au oferit un punct de plecare. Datorită lor începusem deja să nu mă mai

simt un ciudat. Eram o ființă umană normală, cu o boală umană, de care mai suferiseră și alții înaintea mea – milioane și milioane de oameni –, iar majoritatea o depășiseră sau reușiseră să trăiască cumva cu ea.

Chiar și după ce am aflat numele bolii de care sufeream, tot credeam că ce mi se întâmpla era adânc înrădăcinat în mine. Pur și simplu se afla *acolo,* așa cum Marele Canion era acolo, ca o trăsătură invariabilă a geografiei mele fizice, în privința căreia nu puteam face nimic.

Nu avea să-mi mai placă niciodată muzica. Nici mâncarea. Nici cărțile. Nici lumina soarelui. Nici filmele. Nici petrecerile. Nici nimic altceva. Eram profund afectat, asemenea unui… unui… unui… (nu există suficiente metafore pentru depresie) unui copac bolnav. Un copac bolnav, căruia iubita și părinții îi repetau întruna „O să te faci bine. O să găsim o soluție să te faci bine.”

Și sigur că au existat numeroase remedii. Am încercat diazepamul prescris de un medic. Am încercat diverse tincturi prescrise de un homeopat. Am urmat recomandările prietenilor și ale familiei. Am încercat sunătoare și ulei de levănțică. Am încercat somnifere. Am încercat să apelez la liniile telefonice de asistență. Apoi, n-am mai încercat. Am avut o perioadă de coșmar pe diazepam și o perioadă și mai groaznică atunci când am încercat să renunț la diazepam. Poate că ar fi trebuit să încerc mai multe tipuri de pastile, dar – judecați-mă, dacă vreți – n-am făcut-o. Nu gândeam rațional. Ce mă speria enorm – mă îngrozea, de fapt, mai mult decât orice în viața mea – era ideea că aș fi putut să complic și mai tare situația, motiv pentru care nu aveam curaj nici să încerc mai multe medicamente, nici să caut mai mult ajutor, din moment ce nimic nu funcționase.

Când am povestit asta în *Câteva motive să iubești viața,* unii au crezut că vreau să transmit un mesaj împotriva medicamentelor, așa că spun aici cât se poate de clar că nu sunt împotriva medicamentelor. Da, industria farmaceutică are tot felul de probleme, iar cercetarea științifică încă e în curs de desfășurare (cum e prin natura ei), dar mai știu și că medicamentele au salvat multe vieți. Cunosc persoane care susțin că nu pot trăi

fără ele. Și există, cu siguranță, medicație care m-ar fi putut ajuta și pe mine, dar nu am găsit-o eu. Nu consider că medicamentele sunt soluția *completă.* Și mai cred și că anumite prescripții eronate îi pot face pe unii să se simtă și mai rău, dar așa e în cazul oricărui lucru. Ți s-ar putea prescrie greșit pastile pentru artrită sau pentru afecțiunea ta cardiacă. Iar a afirma că pastilele nu reprezintă singura soluție este ceva de bun-simț. Rareori reprezintă singura soluție. Dacă suferi de artrită, yoga, înotul și căldura soarelui s-ar putea să te ajute, iar pastilele s-ar putea să te ajute și ele. Nu e o situație în care trebuie să alegi una din două. Trebuie să ne dăm seama ce funcționează pentru noi. În plus, eu eram traumatizat și nici măcar nu gândeam limpede.

În perioada aceea, nu reușeam decât să-mi înrăutățesc situația, dacă încercam lucruri care nu funcționau. Repet, sigur exista un tratament care m-ar fi putut ajuta și pe mine, dar nu am avut norocul să-l găsesc. N-am fost destul de curajos să-l caut. Nu puteam duce mai mult decât acea suferință, așa că nu puteam nici să fac *mai mult* decât să rămân în viață. Nu puteam risca nici măcar un gram de diferență, asta era logica mea. Fiecare zi părea pe viață sau pe moarte. Nu pentru că suferința n-ar fi fost suficientă, încât să tot revin la medic, ci pentru că era prea mare. Acum, scriind aceste rânduri, îmi dau seama cât de ridicol sună, dar aceea era realitatea mea atunci. Tot ce încercasem pentru a-mi potoli furtuna interioară dăduse greș. Și, ca să fiu sincer, medicii la care am apelat nu au fost prea înțelegători. Cred cu adevărat că lucrurile s-au schimbat considerabil și în foarte multe sensuri odată cu transformările din acest secol.

Eram, deci, acolo, în hăul acela, încercând cu disperare să evadez, în timp ce toate drumurile păreau să se închidă.

Și, ca mulți alții în aceeași situație, strângi probe ca un detectiv care încearcă să soluționeze o crimă. La început, nu aveam niciun indiciu, nu vedeam niciunul. Fiecare zi în hăul acela era iadul. Fiecare zi din acele prime săptămâni și luni era plină de momente de o asemenea suferință emoțională, încât nu mai exista nicio cale prin care să pătrundă speranța. Dar am

început să-mi dau seama că, deși chinul venea din mine, era adesea declanșat de factori externi. Nimic din ce găseam nu mă făcea să mă simt mai bine. Apoi am înțeles însă că anumite lucruri mă făceau să mă simt mai rău: alcoolul, fumatul, muzica dată tare, aglomerația. Lumea de afară *dă buzna înăuntru.* Orice am face, ajunge întotdeauna înăuntru. Numai că eu nu știam asta înainte să mă îmbolnăvesc.

De ținut minte

Păstrează-ți calmul. Mergi mai departe pe drumul tău. Rămâi uman. Continuă să perseverezi. Continuă să visezi. Continuă să te perfecționezi. Continuă să privești pe geam. Rămâi concentrat. Rămâi liber. Continuă să ignori factorii incitatori. Continuă să ignori reclamele și gândurile care te bombardează. Continuă să-ți asumi riscul de a fi luat peste picior. Rămâi curios. Rămâi la adevăr. Continuă să iubești. Continuă să-ți permiți privilegiul omului, acela de a greși. Păstrează-ți un spațiu doar al tău și îngrădește-l. Continuă să citești. Continuă să scrii. Distanțează-te de telefon. Păstrează-ți capul pe umeri când tot ce însemni tu pare să se piardă. Continuă să respiri. Continuă să inspiri viața.

Nu uita unde te poate duce stresul.

(Nu uita ziua aceea din centrul comercial.)

Frica și cumpărăturile

Mă aflam într-un centru comercial și plângeam.

Aveam 24 de ani și eram înconjurat de mulțimi de oameni, magazine și reclame luminoase, incapabil să fac față acelei experiențe.

— Matt?

Fusese un test. Să merg cu Andrea, pe atunci era iubita mea, în acest orășel din apropierea casei părinților ei – Newcastle, în nordul Angliei – și să facem niște cumpărături. Habar nu aveam ce cumpăram. Eram pur și simplu concentrat să trec prin experiența aceea fără să am un atac de panică.

Să fiu ca orice alt om normal.

— Îmi pare rău, pur și simplu nu pot, nu…

Iată-mă. Patetic. Un bărbat tânăr. Într-o lume care-mi spusese – din toate părțile, de la emisiuni televizate până la terenurile de sport ale școlii – că a fi tânăr înseamnă a fi *puternic, tare* și *tăcut* în fața suferinței, o lume care ne-a arătat că a fi tânăr înseamnă a te distra și a fi liber pe tărâmul luminos și strălucitor al tinereții. Și iată-mă, în presupusa floare a vârstei, *plângând fără motiv într-un centru comercial.* Ei bine, nu chiar fără motiv. Din cauza suferinței. Și a terorii. A suferinței și a terorii pe care nu le cunoscusem până cu vreo lună în urmă, în timp ce lucram în Spania, când am avut un atac de panică, atac care a început și nu s-a mai oprit, după care s-a contopit cu un sentiment îngrozitor, de nedescris de teroare, nesiguranță și lipsă de speranță, care mi s-a infiltrat până în măduva oaselor.

Fusesem atât de disperat, încât era o minune că mai eram în viață. Nu părea să existe nicio scăpare. Oricât de înfricoșătoare părea viața, teroarea pe care trebuia s-o suport când eram viu părea mai îngrozitoare. Oricine are o limită – un punct de la care nu mai poate suporta – și, aproape de niciunde, eu ajunsesem în acel punct.

— E în regulă, mi-a spus atunci Andrea, ținându-mă de mână, mai mult ca o mamă și bonă decât ca o iubită.

— Nu, nu e. Îmi pare rău. Îmi pare rău.

— Ți-ai luat diazepamul de dimineață?

— Da, dar n-are niciun efect.

— O să fie bine. E doar panică.

Doar panică.

Ochii ei îngrijorați înrăutățeau situația. Deja o făcusem să treacă prin atât de multe. Nu trebuia decât să merg. Să merg, să vorbesc și să respir ca un om normal. Nu era mare filosofie. Dar în momentul acela, părea că este.

— Nu pot.

Chipul Andreei s-a înăsprit. Și-a încleștat maxilarul și și-a strâns buzele. Până și ea avea limite. Se enervase *pe* mine și *pe ce mi se întâmpla* mie.

— Poți.

— Nu, Andi. Să fiu al naibii dacă pot! Nu înțelegi.

Oamenii se uitau la noi, aruncându-ne priviri pe furiș în timp ce treceau pe lângă noi, încărcați cu sacoșele lor.

— Doar respiră. Respiră încet.

Am încercat să respir adânc, însă aerul abia îmi trecea de gât.

— Nu… nu… nu… Nu e aer.

Mai devreme în ziua aceea, nu mă simțisem atât de rău. Nu simțisem decât un nivel ușor de disperare constantă. În autobuz mă apucase frica de parcă aș fi fost ușor înfășurat într-o pătură care-ți dă mâncărimi.

Acum, tot corpul îmi era însuflețit de teroare.

Am încremenit acolo, în față la Vision Express, cu viața continuând de jur-împrejurul meu, dar simțindu-mă singur. Am început să înghit în sec. Să încerc să mă coordonez. Înghițitul în sec devenise unul dintre simptomele ușoare de tulburare obsesiv-compulsivă pe care le dobândisem. De data asta, îmi doream, de fapt, ca simptomul acela să mă distragă de la unul și mai rău. Dar nu a funcționat.

Nu exista speranță. Nu exista scăpare. Viața era pentru alții.

Respinsesem lumea, iar acum să prăbușea viața peste mine. Iar vocea Andreei devenea ceva tot mai îndepărtat, ultima speranță, încercând să ajungă la omul care nu mai eram.

Nu ai decât o singură minte

Când privesc înapoi spre experiența din centrul comercial – experiență printre multe altele de același fel, care dau năvală uneori în mintea mea, ca o amintire-fulger din Vietnam, însă fără partea cu violența –, încerc s-o analizez. Retrăiesc trecutul pentru a-l accepta și a învăța din el. Și nu doar pentru a învăța să nu mai am atacuri de panică, ci și ca să aflu cum funcționează mintea mea sub influența lumii înconjurătoare și cum să fiu mai puțin stresat.

Prima problemă a fost că s-a întâmplat pe la începutul experienței mele cu anxietatea și depresia. Când ai prima oară o criză psihică, îți imaginezi că așa va fi toată viața ta. Vei suferi de o depresie întreruptă de atacuri de panică. Iar asta era îngrozitor. Claustrofobia pe care mi-o provoca. Nu părea să existe nicio cale de ieșire.

A doua problemă era că încă nu aveam habar cum să fac față atacurilor de panică. Avea să-mi ia ani buni să învăț acea lecție.

Iar a treia problemă era că nu înțelegeam cum erau conectate aspectele exteriorului cu cele interne. Nu știam cât și cum se leagă „ce simți" de „unde te afli". Nu știam că lumea magazinelor, a reducerilor și a marketingului nu e întotdeauna benefică pentru minte. În ultimii doi ani s-a cercetat foarte mult pe tema efectului pe care-l are mediul înconjurător asupra sănătății. Un studiu din 2013, de exemplu, solicitat de Centrul de Caritate pentru Sănătate Psihică Mind și condus de Universitatea din Essex, a comparat experiența plimbării printr-un centru comercial cu cea a unei „plimbări verzi" prin Parcul Belhus Woods Country din Essex. Cu toate că plimbarea e cunoscută ca fiind benefică pentru psihic, fie ea înăuntru sau afară, 44% dintre cei care s-au plimbat printr-un centru comercial au spus că au simțit o scădere a stimei de sine, în timp ce aproape toți (90%) dintre cei care s-au plimbat prin natură au simțit că le crește stima de sine. Și există numeroase studii de acest fel – pe care le voi menționa mai târziu – despre cât de benefică e natura pentru mintea noastră. Dar atunci nu știam

nimic din toate astea. Într-adevăr, multe dintre cercetări nici nu se făcuseră încă.

Evident că nu ne e foarte ușor să ne aflăm în centre comerciale. Un centru comercial este un mediu intenționat stimulant, menit nu pentru ca noi să ne simțim calmi și confortabil, ci pur și simplu pentru a ne face să cheltuim bani. Iar anxietatea declanșează adesea consumerismul, pe când a te simți calm și împlinit ar funcționa tocmai împotriva intereselor centrelor comerciale. Conform ordinii de zi a centrului comercial, calmul și împlinirea sunt stări la care ajungem *cumpărând*. Nu stări care se află deja *acolo*.

A patra problemă a fost vina. Mă simțeam vinovat pentru simptomele pe care nu le percepeam cu adevărat ca pe simptomele unei boli, ci, mai degrabă, ca pe simptome ale condiției de a fi fost eu.

O altă lecție pe care abia încep s-o înțeleg – iar faptul că scriu cartea asta îmi folosește – este că nu te ajută niciodată să te distragi de la felul în care te simți. Centrele comerciale, de exemplu, sunt medii care îți distrag atenția prin natura lor, dar pe mine nu m-au ajutat să mă destind, ci, dimpotrivă, să mă închid și mai mult în mine însumi. Mulțimile agitate de oameni nu m-au ajutat să mă conectez cu omenirea. M-am simțit mai singur în mijlocul maselor de oameni decât mă simțeam când mă aflam în compania unei singure persoane sau chiar decât atunci când nu eram cu nimeni.

Această tactică îmi era deja familiară – să încerc să mă distrag de la o suferință găsind alta. Cu ani buni înainte de Twitter și de obiceiul compulsiv și paralizant pentru psihic de a verifica încontinuu rețelele sociale, simțeam o nevoie disperată de a-mi abate atenția de la anumite lucruri. Dar nu mă ajuta. Dezvolți și mai multe simptome dacă te lupți cu ele decât dacă le provoci. Rareori scapi de ceva când încerci să-ți abați atenția de la lucrul acela. Nu stingi un foc ignorându-l. Trebuie să recunoști că focul există. Nu poți înghiți compulsiv, posta pe Twitter sau bea de necaz. Vine un moment în care trebuie să accepți realitatea. Realitatea ta. Într-o lume în care există milioane de lucruri care să te distragă, nu ai decât o singură minte: pe a ta.

Manechinele care pricinuiesc suferință

Acum, gândindu-mă la acel atac de panică, mă gândesc la felul în care am fost pătruns de lumea de afară. Mi-am dat seama instinctiv, dacă nu chiar complet conștient, de factorii declanșatori din jurul meu. Printre care chiar și un manechin dintr-un magazin.

Iată-mă. În spațiul acela comercial îngrădit și artificial. Dincolo de punctul din care mă mai puteam întoarce. Propria mea singularitate. Perfect conștient, în timp ce o priveam pe Andrea, că mă aflam în prea familiarul proces în care distrugeam ziua noastră împreună.

Am închis ochii, încercând să scap de stimularea pe care mi-o oferea centrul comercial, dar nu vedeam decât monștri și demoni, creaturi și imagini din închipuire, mai înfiorătoare decât orice hidră sau ciclop – propriul meu infern, acum la o clipire sau la un gând distanță.

— Hai, că poți! Respiră încet!

Am încercat să fac ce mi-a spus ea: să respir încet. Dar nu simțeam aerul ca pe aer și, de fapt, ca pe nimic. Nu-mi simțeam propriul *sine* ca pe nimic altceva.

Mi-am șters ochii de lacrimi.

Peste drum de Vision Express era un magazin de haine. Nu-mi amintesc care anume. Dar ce-mi aduc aminte, îmbuibat de semnul traumei, este că în vitrine erau manechine cu capete. Capete gri, fără păr și cu trăsături care indicau vag un nas și niște ochi, însă nu și o gură. Manechinele erau așezate în poziții unghiulare, nenaturale.

Păreau de-a dreptul malefice. Ca și cum ar fi fost ființe conștiente, care nu doar că știau de suferința mea, ci făceau și parte din ea. Erau parțial *vinovate* pentru ea.

Într-adevăr, aceasta avea să fie o trăsătură-cheie a anxietății *și* depresiei mele pentru anii și lunile ce au urmat. Sentimentul că o anumită parte a lumii era caracterizată de o rea-voință din exterior, secretă, care putea declanșa în tine povara disperării și a suferinței. O găseai pe chipul zâmbitor dintr-o revistă

cunoscută. În diabolica „privire” roșie a farurilor din spate. Sau în strălucirea prea albastră a ecranului unui computer.

Și da, o găseai în ecoul sinistru al umanității dintr-un manechin de magazin.

Într-o zi, când eram în sfârșit pregătit să-mi înfrunt suferința, această extremă sensibilitate chiar avea să mă ajute. Avea să mă ajute să înțeleg că lucrurile din exterior puteau avea un impact negativ și, în același timp, că alte lucruri din exterior puteau avea un impact pozitiv. Dar în momentul acela, precis mă temeam că-mi pierd mințile.

Eram convins că nu sunt făcut pentru realitatea acestei lumi. Și, într-un anumit sens, aveam dreptate. Nu sunt făcut *pentru* lume. Ca toți ceilalți, sunt făcut *de către* lume. De părinți, de cultură, de televizor, de cărți, de politică, de școală și poate chiar și de centre comerciale.

Așadar, aveam nevoie fie de un eu nou, fie de o planetă nouă. Și nu știam cum aș putea găsi vreuna dintre cele două, acesta fiind și motivul pentru care îmi venea să mă sinucid.

— Trebuie să ies de aici, am spus atunci, ștergându-mi ochii de lacrimi, ca un copil de cinci ani, care s-a rătăcit într-un supermarket.

„Aici” avea un sens destul de larg, încât să cuprindă orice, de la „mintea mea” până la „planetă”. Însă chiar în momentul acela, „aici” se referea la centrul comercial.

— Bine, bine, bine, a răspuns Andrea, care stătea chiar lângă mine.

În același timp, se afla și la o mie de kilometri distanță. S-a uitat spre cea mai apropiată ieșire:

— Pe aici.

Am ieșit afară, în lumina naturală. Și ne-am întors la părinții Andreei, iar eu m-am întins în patul ei de când era mică și le-am zis părinților ei că am o mică durere de cap, fiindcă era mai ușor de înțeles pentru ei decât ciclonul acela invizibil. Am ajuns la diferite niveluri de suferință săptămâni și luni întregi, dar, în cele din urmă, am început să-mi revin. Și, ceea ce este minunat, am început să înțeleg.

O dorință

Îmi doresc atât de mult să-i pot explica ceva eului meu celui tânăr. Îmi doresc să-mi pot spune că nu era doar din vina *mea.* Că există soluții. Fiindcă anxietatea, depresia mea, nu existau doar *acolo.* Boala, asemenea unei leziuni, are adesea contextul ei.

Când pic într-o stare frenetică sau disperată, plină de gânduri nepoftite, pe care nu le pot încetini, se întâmplă în urma unei succesiuni de alte lucruri. Când fac prea multe, mă gândesc la prea mult, absorb prea mult, mănânc prea prost, dorm prea puțin, muncesc prea mult, ajung prea epuizat de viață; iată starea!

O leziune provocată de mișcările repetate ale minții.

Cum să trăiești în secolul XXI fără să faci atac de panică

1. Fii atent la tine însuți. Fii propriul tău prieten. Propriul tău părinte. Fii bun cu tine însuți. Vezi cum te mai simți. Chiar e nevoie să vizionezi acel ultim episod din serial după miezul nopții? Chiar ai nevoie de acel al treilea sau al patrulea pahar de vin? *Chiar* e spre binele tău?

2. Pune-ți ordine în gânduri. Panica e rezultatul supraîncărcării. Într-o lume supraîncărcată, avem nevoie de un filtru. Trebuie să simplificăm lucrurile. Să ne deconectăm uneori. Să nu mai stăm cu nasul în telefoane. Să avem parte de momente în care nu ne gândim la muncă. Un soi de feng shui mental.

3. Ascultă sunete calme. Chestii care nu sunt atât de stimulante precum muzica. Valurile, propria ta respirație, o briză măturând frunzele, torsul unei pisici și, cea mai bună dintre toate: *ploaia.*

4. Lasă lucrurile să se întâmple. Dacă simți că apare panica, reacția e să te panichezi și mai tare. Să te panichezi *cu privire* la panică. Meta-panica. Secretul e să încerci să simți panica fără să te panichezi *cu privire* la ea. Asta e aproape – dar nu absolut – imposibil. Am suferit de tulburare de panică – o boală care nu e caracterizată de atacuri de panică ocazionale, ci de atacuri de panică frecvente și de frica infernală permanentă față de următorul atac de panică. Când am ajuns deja cu un istoric de câteva sute de atacuri de panică, am început să-mi spun că asta vreau. Evident că nu asta voiam. Dar începusem să mă străduiesc din răsputeri să îmi provoc panica să acționeze – ca un test, pentru a vedea cum i-aș putea face față. Cu cât o provocam mai des, cu atât mai puțin își făcea efectul.

5. Acceptă-ți emoțiile. Și acceptă că nu sunt decât emoții.

6. Nu lua viața de gât. „Viața trebuie mângâiată, nu strangulată”, a spus scriitorul Ray Bradbury.

7. E în regulă să-ți eliberezi frica. Frica încearcă să-ți transmită că e necesară și că te protejează. Încearcă s-o accepți ca emoție, nu ca pe o informație validă. Bradbury a mai spus și că „Ar trebui să învățăm întâi cum să mergem mai departe și abia apoi cum să ajungem la destinație.”

8. Fii conștient de împrejurimi. Sunt suprastimulante? Poți merge într-un loc mai calm? Există în jur vreun colț de natură pe care să-l poți privi? Privește în sus. În centrele marilor orașe, vârfurile clădirilor sunt mai puțin apăsătoare decât vitrinele magazinelor pe care le vezi de la nivelul ochiului. Și cerul ajută, la rândul său.

9. Fă întinderi și exerciții fizice. Panica este de natură fizică, dar și psihică în egală măsură. Pe mine, joggingul și yoga m-au ajutat mai mult decât orice. Mai ales yoga. Corpul îmi devine încordat de la toate orele acelea în care stau cocoșat peste un laptop, iar yoga mă ajută să-l destind la loc.

10. Respiră. Respiră adânc, complet și ușor. Concentrează-te pe respirație. Respirația e ritmul la care îți setezi viața. E ritmul cântecului din tine. Propriului tău centru. Când lumea vrea să te ducă în orice altă direcție. E primul lucru pe care ai învățat să-l faci. Cel mai esențial și mai simplu pe care-l faci. A fi conștient de propria ta respirație înseamnă a fi conștient că ești în viață.

12
CORPUL INTELIGENT

Patru umori

În Grecia antică, medicii au explicat corpul uman prin prisma celor „patru umori”. Orice plângere referitoare la starea de sănătate putea fi asociată unui exces sau unei deficiențe a celor patru fluide distincte din corp: bila neagră, bila galbenă, flegma și sângele.

În epoca romană, cele patru umori au ajuns să le corespundă celor patru tipuri de temperament. Dacă aveai accese de furie, de pildă, ți se spunea că ai exces de bilă galbenă, umoarea colerică. Ceea ce înseamnă că, atunci când îi spui cuiva să se „calmeze”, evoci un sfat medical oficial din Roma Antică.

Dacă te simțeai depresiv sau melancolic, aceasta era rezultatul unui exces de bilă neagră. De fapt, chiar termenul de „melancolie” provine din latinescul preluat din termenii grecești antici *melas* și *khole,* care înseamnă „bilă neagră”.

Acest sistem pare ridicol de nefundamentat științific. Dar cel puțin într-un fel era avansat, și anume în sensul că nu separa sănătatea fizică de cea psihică.

Filosoful René Descartes este, în mare măsură, vinovat de această separație. El considera mintea și corpul complet separate. În 1640, a sugerat ideea conform căreia corpul funcționează ca o mașinărie inconștientă și că, spre deosebire de el, mintea este imaterială. Oamenii au fost încântați de idee. A fost un mare succes, care încă are impact asupra societății.

Dar această separație nu prea are sens.

Sănătatea psihică e profund legată de întregul corp. Și întregul corp e profund legat de sănătatea psihică. Nu poți stabili o graniță între corp și minte, la fel cum nu poți stabili o graniță între două oceane.

Sunt siameze.

Se știe că exercițiile fizice au un impact pozitiv asupra multor aspecte psihice, de la depresie la ADHD. Iar boala fizică are efecte psihice. Putem avea halucinații din cauza gripei. Un diagnostic de cancer ne poate deprima. Astmul ne poate cauza stări de panică. Un infarct ne poate provoca traume psihice.

Dacă ai probleme în zona lombară – sau țiuit în urechi, dureri în piept, un sistem imunitar slăbit, dureri de stomac – de la stres, e vorba despre o problemă psihică sau fizică?

Am impresia că n-ar trebui să mai privim sănătatea psihică și pe cea fizică ca pe niște chestiuni care se exclud și să începem să le considerăm aspecte care se completează. Nu există nicio diferență între ele. Avem un psihic. Avem un fizic. Nu suntem împărțiți în bucăți care nu au legătură unele cu altele. Nu suntem un centru comercial existențial. Suntem toate acestea laolaltă.

Viscere

Creierul este o componentă a fizicului.

În plus, gândurile nu sunt exclusiv produse ale creierului. Așa cum scrie cognitivistul Guy Claxton în volumul *Intelligence in the Flesh,* „corpul, viscerele, simțurile, sistemul imunitar, sistemul limfatic interacționează într-un mod atât de rapid și complicat cu creierul, încât nu putem pur și simplu să trasăm o linie de-a lungul gâtului și să spunem că ce se află deasupra liniei e inteligent, iar ce este sub ea este necalificat. Nu avem corpuri. *Suntem* corpuri."

Există, de asemenea, problema „creierului mic" – o rețea de o sută de milioane de neuroni (celule nervoase) în stomacul și în intestinele noastre. Bun, deci nu se compară cu cele 85 de miliarde de neuroni ale „primului nostru creier", dar nici nu e cantitate neglijabilă. 100 de milioane de neuroni sunt toți cei pe care îi are în cap o pisică.

„Fluturii" pe care îi simțim în stomac înaintea unui interviu pentru un loc de muncă sau foamea dinaintea unui prânz târziu sunt reacții ale „creierului mic", transmise creierului mare. Cu alte cuvinte, ideea de a separa „sănătatea psihică" de natura noastră fizică e la fel de depășită ca peruca dubioasă a lui Descartes.

Și totuși, încă suntem afectați de această separație. Separăm piața muncii în locurile de muncă intelectuală și cele de muncă fizică. Slujbele „calificate", care necesită adesea ceea ce percepem ca fiind inteligență și o „bună educație", și, pe de altă parte, slujbele „necalificate", mai neapreciate, care de regulă implică munca fizică. „Gulerele albe" și „gulerele albastre".

Există inteligență în mișcare. Inteligență pentru a dansa. Inteligență pentru a juca un sport. Și, cu toate astea, îi categorisim adesea pe oameni, încă din școală, hotărând dacă cineva e sportiv, savant ori, ca în *The Breakfast Club*, „atletul" sau „inteligentul". Iar asta le determină drumul în carieră, fie că e vorba despre o muncă fizică prost plătită, fie despre o slujbă mai bine plătită, care implică să stai cu nasul într-un tabel de Excel.

Și divizăm cultura în „cultură înaltă” și „cultură joasă”. Cărțile care ne fac să râdem sau ne dau palpitații sunt mai puțin apreciate decât cele care ne „dau de gândit”.

Granița pe care o punem între minte și corp are tot mai puțin sens, cu cât o privim mai mult, și totuși ne bazăm întregul sistem de sănătate pe granița aceea. Și nu doar sistemul de sănătate, ci și propriile noastre persoane și societăți. A sosit timpul să schimbăm asta. A sosit timpul să reunim cele două componente. Să acceptăm întreaga dimensiune umană.

Mic comentariu despre stigmat

Nu suntem încurajați să vorbim despre sănătatea noastră psihică înainte să avem probleme de sănătate psihică, ca și cum ar trebui să ne prefacem că suntem 100% sănătoși. Stresul pur și simplu nu este luat în serios suficient. Sau e luat atât de în serios, încât oamenilor le e jenă să vorbească despre zilele lor problematice din punct de vedere psihic. Oricum ar fi, asta nu duce decât la un și mai mare nivel de stres asupra oamenilor și, în plus, la și mai multe probleme psihice.

Iar atunci când ne îmbolnăvim și vorbim despre asta, ne lovim de stigmat.

Se întâmplă prea des să considerăm bolile psihice o consecință a persoanei noastre, într-un fel în care nu privim alte boli. Pentru că bolile psihice sunt percepute ca fiind diferite prin natura lor, vorbim despre ele altfel, ne scandalizează. Gândiți-vă la cuvintele folosite în asociere cu bolile psihice!

Uneori ziarele și revistele scriu despre celebrități care își „mărturisesc” depresia, anxietatea și tulburările alimentare ca și cum ar fi infracțiuni. Iar *adevăratele* infracțiuni sunt descrise prea des ca fiind efecte ale unei boli – împușcarea în masă și abuzurile sexuale sunt asociate la știri cu „probleme psihice” sau cu „dependențe”, mai mult decât cu terorismul și cu infracțiunile împotriva libertății sexuale. În realitate, oamenii cu probleme psihice sunt mai predispuși la a fi *victime* ale infracțiunilor.

Nu știm să vorbim nici despre sinucidere. Avem tendința de a folosi verbul acela – *a comite* – care are o conotație între tabu și infracțiune, ca un ecou al zilelor în care *era* infracțiune. (Am încercat recent să spun „a murit prin sinucidere”, dar tot îmi sună fals și forțat când pronunț.) Mulți oameni se chinuiesc să accepte ideea de a-ți lua viața, ca și cum ar părea o insultă la adresa noastră, a tuturor, dacă vezi sinuciderea ca pe o alegere, pentru că cineva a ales să renunțe la viață – lucrul acesta absolut prețios și fragil ca porțelanul. Dar eu, personal, știu foarte bine că sinuciderea nu e exclusiv o alegere. Poate fi ceva de care ți-e

groază și teamă, dar de care te simți atras, din cauza suferinței în care, mai nou, trăiești. Așadar, este un subiect incomod. Dar trebuie să vorbim despre asta, fiindcă o atmosferă jenată și tăcută îi împiedică pe oameni să primească ajutorul de care au nevoie și îi poate face să se simtă și mai al naibii de singuri. Pe scurt, poate fi fatală.

Sinuciderea este cel mai mare ucigaș al femeilor și bărbaților din categoria 23-40 de ani. Este, de asemenea, cel mai mare ucigaș al bărbaților sub 50 de ani (cel puțin în Marea Britanie, țara în care locuiesc). Alte state europene au statistici la fel de sumbre. În Statele Unite, unde armele de foc contribuie la aceste statistici deprimante, sinuciderea constituie a zecea cauză a morții în general, indiferent de vârstă sau sex, cu toate că în Europa, Canada și Australia bărbații au o tendință de 3 ori mai mare decât femeile de a se sinucide. Aceste sinucideri sunt adesea evitabile. De aceea, ar trebui să ignorăm pledoariile de „îmbărbătare" și să găsim, în schimb, adevărata putere. Puterea bărbaților și a femeilor de a se face auziți.

Ecourile rușinii istorice sunt pretutindeni în limbajul nostru. Un alt exemplu ar fi că, atunci când spunem despre cineva că „se luptă cu propriii săi demoni", evocăm ideile superstițioase din Evul Mediu, potrivit cărora nebunia e lucrătura diavolului.

Și toată vorbăria asta neîncetată despre curaj: ar fi frumos dacă, într-o bună zi, o persoană publică ar putea povesti despre propria depresie fără ca media să folosească termeni precum „curajul incredibil" și „a mărturisit". Desigur că intenția e bună. Dar nu ar trebui să-ți *mărturisești,* de exemplu, anxietatea. Ar trebui doar să poți să le spui oamenilor despre asta. Este o boală. La fel ca astmul, rubeola sau meningita. Nu este un secret vinovat. Rușinea resimțită de oameni nu face decât să agraveze simptomele. Da, în mod clar, oamenii sunt adesea curajoși. Însă curajul constă în a trăi cu așa ceva, nu ar trebui să constea în a *vorbi despre* asta. Ori de câte ori mi se zice că sunt un curajos, am sentimentul că ar trebui să-mi fie teamă.

Imaginează-ți că ieși să faci o plimbare liniștită în pădure și te abordează cineva:

— Unde mergi? întreabă ea.

— În pădure, îi răspund.

— Uau! suspină ea, făcând un pas în spate.

— Cum adică „uau”?

Iar apoi îi apare o lacrimă la coada ochiului. Îți pune o mână pe umăr:

— Ești atât de curajos.

— Sunt?

— *Incredibil* de curajos. O sursă de inspirație.

Iar tu ai înghiți în sec, ai deveni palid și ai fi pentru totdeauna descurajat să mai mergi în pădure.

În plus, încă persistă ideea toxică potrivit căreia oamenii discută despre problemele lor psihice pentru a „primi atenție”. Atenția aceea pe care o caută ei poate salva vieți.

Dar, așa cum scria cândva C.S. Lewis, „încercarea frecventă de a ascunde suferința psihică face povara mai grea: e mai ușor să spui «mă doare măseaua» decât «am inima frântă».”

Ar trebui să ne străduim să facem din lumea asta un loc în care e mai ușor să vorbești despre problemele tale. A vorbi despre ele ridică gradul de conștientizare. Așa cum au demonstrat în ultimul secol diversele tipuri de terapie bazate pe discuție, a vorbi despre o problemă poate avea beneficii medicale. Poate chiar să diminueze simptomele. Îi vindecă atât pe cel care vorbește, cât și pe cel care ascultă, prin expunerea suferinței interioare și prin cunoașterea faptului că și alții simt ce simțim noi.

Nu înceta niciodată să vorbești.

Nu-i lăsa niciodată pe alții să te facă să simți că a avea o boală psihică e o slăbiciune sau un defect al tău.

Dacă suferi de o boală precum anxietatea, știi bine că nu e o slăbiciune. A trăi cu anxietate, a-ți reveni și a face lucruri cu anxietate implică o putere pe care mulți nu o vor cunoaște. Nu trebuie să mai punem semn de egalitate între boală și pacient. Este necesară o înțelegere mai nuanțată a presiunilor pe care le simt oamenii. A intra într-un magazin poate fi un spectacol de putere, dacă porți pe umeri o povară invizibilă, de o tonă.

Fișă de psihogramă

(pg = psihogramă)

Să ne imaginăm cum ar fi dacă am descoperi o metodă prin care să măsurăm încărcătura psihologică pe care o simte fiecare dintre noi. Nu ar fi util pentru a lega dimensiunea psihică de cea fizică? Nu i-ar ajuta pe oameni să conștientizeze realitatea stresului? Nu ne-ar ajuta să facem față stresului provocat de viața modernă? Faceți-mi pe plac! Să denumim această unitate imaginară *psihogramă.*

„O, nu, nu-mi pot verifica e-mailurile. Mi-am depășit limita de psihograme pe ziua de azi."

Să te plimbi printr-un centru comercial 1.298 pg

Apel de la bancă 182 pg

Interviu de angajare 458 pg

Să te uiți la știri 222 pg

O căsuță plină de e-mailuri la care nu ai răspuns 321 pg

Postarea ta de pe Twitter, care nu a fost apreciată de nimeni 98 pg

Sentimentul de vină că nu ai mers la sală 50 pg

Sentimentul de vină că nu te-ai preocupat să-ți suni rudele 295 pg

Să observi cât de bătrân/ supraponderal/ obosit pari 177 pg

Teama de a rata o petrecere pe care o vezi pe rețelele sociale 62 pg

Să observi că postarea ta de pe Twitter are o greșeală de ortografie 82 pg

Un simptom îngrijorător pe care l-ai căutat pe Google 672 pg

Să trebuiască să ții un discurs 1 328 pg

Să te uiți la imagini cu corpuri perfecte, așa cum tu nu vei avea niciodată 488 pg

Să te cerți cu un hărțuitor de pe internet 632 pg

O întâlnire dubioasă 317 pg

Să-ți plătești facturile folosind cardurile de credit 815 pg

Să realizezi că e luni și trebuie să lucrezi 701 pg

Să-ți fie înlocuită ocupația de un robot 2.156 pg

Lucrurile pe care-ți dorești să le fi făcut, dar nu le-ai făcut 1.293 pg

Notă: încărcătura psihologică fluctuează foarte mult. Psihogramele au valoare subiectivă.

13
SFÂRȘITUL REALITĂȚII

„(…) confruntarea dintre imaginea omului despre el însuși și ce este el de fapt e întotdeauna foarte dureroasă și sunt două lucruri pe care le poți face în privința asta: fie să dai piept cu ea și să încerci să devii ceea ce ești cu adevărat, fie să bați în retragere și să încerci să rămâi ceea ce credeai că ești, aceasta din urmă fiind o fantezie în care cu siguranță vei pieri.”

James Baldwin, *Nobody Knows My Name*

Sunt ceea ce sunt ceea ce sunt

Uneori trebuie să faci câțiva pași în spate ca să poți merge înainte. Trebuie să faci față suferinței. Celei mai profunde suferințe. Și nu demult m-am simțit pregătit.

Trebuie să fac câțiva pași înapoi.

Înainte de centrul comercial.

Într-o sală de un alb imaculat.

„Cine sunt eu?”, am întrebat în centrul medical spaniol, la începutul primei mele căderi psihice.

Desigur, când sunt bine și calm, întrebarea nu e înfricoșătoare. Cine sunt eu? Nu există un *eu.* Nu există un *tu.* Sau mai degrabă există milioane de euri. Milioane de tu-uri. „Eu” este cel mai cuprinzător cuvânt din limbă.

În spatele fiecărui *tu,* există un alt *tu,* și un alt *tu,* și un alt *tu,* ca într-o matrioșka. Există un *tu* de bază? Un *eu* de bază? Sau oare identitățile noastre nu sunt de tip matrioșka, ci de tip spirală infinită? O fi identitatea un univers la al cărui capăt nu poți ajunge, dar care ar putea să te aducă de unde ai plecat?

Acum, că sunt relativ bine, mă bucur de filosofarea inutilă cu astfel de întrebări. Pentru că există, presupun, un *sine* bine definit, care pune întrebările. Dar când eram bolnav, acestea nu erau simple preocupări abstracte. Erau, mai degrabă, enigme disperate pe care trebuia să le rezolv, întrucât viața mea depindea de ele. Pentru că viața mea chiar *a depins* de ele. Ideea de „propria mea persoană” dispăruse – fusese eliminată – și mă simțeam ca și cum *eu* aș fi putut fi prins în *eul infinit*, plutind tăcut în panică, fără un tărâm pe care să aterizez.

Realitate versus supermarketuri

Atacurile de panică se petrec adesea în supermarketuri.

Știu pe cineva care a avut un singur atac de panică în toată viața sa. S-a petrecut într-un supermarket.

Atunci când cercetam amănunțit forumurile anilor 2000, în căutare de sfaturi despre cum să facem față anxietății, conceptul de atac-de-panică-în-supermarket a fost mai frecvent decât oricare altul. În momentul ăsta privesc o discuție care începe așa: DE CE SE DECLANȘEAZĂ ATACURILE DE PANICĂ ÎN TIMP CE FACI CUMPĂRĂTURI LA SUPERMARKET?

Panica apare pentru a ne ajuta. Ca la multe alte animale, panica reprezintă mintea și corpul ce ne îndeamnă să facem ceva. *Luptă sau fugi!* Fugi de agresor sau luptă-te cu el. Dar un supermarket nu este un urs, un lup sau un războinic din peșteră. Nu poți lupta contra unui supermarket. Cu siguranță poți fugi din el, dar asta va crește riscul de a avea un atac de panică data viitoare când mergi acolo. Oricum, s-ar putea să nu fie vorba doar de supermarketul ăla. Dacă începi să te joci de-a evitarea, s-ar putea ca, în curând, toate supermarketurile să declanșeze asta. Apoi, toate magazinele. Apoi, lumea de afară.

Oamenii care nu au trecut niciodată printr-o perioadă de anxietate și de panică nu înțeleg că *autenticitatea* este un sentiment real, pe care îl poți pierde. Oamenii cred că asta li se cuvine. Nimeni nu se trezește dimineața gândindu-se, în timp ce își întinde untul de arahide pe felia de pâine prăjită, „A, bun, simțul sinelui meu e încă intact, iar lumea e încă reală, acum îmi pot continua ziua". E chiar *acolo.* Până când nu mai e. Până când te trezești în raionul cu cereale, simțind o teroare de neexplicat.

Când încerci să explici cum se simte un atac de panică, este ușor să vorbești despre simptomele evidente: gândurile galopante, palpitațiile, sufocarea din piept, dificultatea de a respira, greața, furnicăturile din interiorul craniului, ale brațelor și picioarelor tale. Manifestăm un alt simptom greu de înțeles. Unul despre care am observat că a fost mereu în centrul atacurilor mele de panică. El se numește *derealizare*, ceea ce ne

spune ceva.

În timpul unei senzații de derealizare, tot *știam* că sunt eu. Doar că *simțeam* că nu sunt eu. E o senzație de dezintegrare. Ca o sculptură de nisip care se prăbușește. Există un paradox legat de senzația asta. Pentru că se simte atât ca o intensitate extremă a sinelui, cât și ca inexistența lui. Un sentiment fără cale de întoarcere, ca și cum brusc ai fi pierdut ceva de care nu ai știut cum să ai grijă, iar lucrul de care trebuia să ai grijă erai tu.

Supermarketurile declanșează așa ceva cu atâta forță, cred eu, fiindcă ele sunt deja *derealizate.* Supermarketurile, la fel ca centrele comerciale, sunt locuri complet artificiale. S-ar putea să pară învechite acum, aproape demodate, în era cumpărăturilor on-line, dar sunt mult mai moderne decât biologia noastră.

Lumina nu este naturală. Bâzâitul congelatoarelor sună precum coloana sonoră de rău augur a unui film artistic horror. Abundența alegerilor depășește lucrurile cu care suntem obișnuiți să ne descurcăm în mod natural. Aglomerația și rafturile ne hiperstimulează. Și atât de multe produse în sine nu sunt naturale. Nu mă refer doar la faptul că majoritatea conțin aditivi chimici, deși e vorba și despre asta. Mă refer la felul în care au fost modificate. Conservele de pește, pungile cu salată, cutiile cu orez expandat îndulcit, copanele de pui pane, carnea procesată, pilulele cu vitamine, borcanele cu usturoiul pretăiat, pachetele de chipsuri din cartofi dulci, cu aromă de chilii. Nu sunt naturale. Iar în medii artificiale, când anxietatea e destul de dură, te poți simți și tu artificial. Te poți simți la fel de deconectat de propria persoană ca o rolă de hârtie igienică de un copac. În timpul atacurilor mele de panică din supermarketuri, obiectele de pe rafturi luau o înfățișare sinistră. Păreau extraterestre. Și, într-un fel, erau și *sunt* extraterestre. Au fost smulse din locul căruia îi aparțineau. M-am identificat cu asta. Și presupun că asta era cauza. Nu simțeam că *eu* aparțineam acelui spațiu. Mi se părea imposibil să îmi găsesc locul într-un spațiu atât de artificial și de aglomerat. Singurul lucru de care eram conștient era frica. Și toate obiectele repetitive din supermarket mă făceau să mă simt și mai rău.

„Obiectele n-ar trebui să înduioșeze, pentru că ele n-au

viață”[12], spunea Sartre în *Greața,* evident, într-o săptămână nu prea bună. „Dar pe mine mă înduioșează, e insuportabil. Mi-e frică să intru în contact cu ele, ca și cum ar fi niște animale vii.”

Obiectele din supermarket nici măcar nu sunt obiecte normale. Sunt obiecte *de marcă.* În timp ce produsele există într-o lume a spațiului fizic, brandurile umblă prin spațiul mental. Caută să ne intre în cap. În multe cazuri, companiile angajează psihologi de marketing doar pentru asta. Pentru a ne manipula astfel încât să cumpărăm. Pentru a se juca cu mințile noastre.

Omul din peșteră

Imaginați-vă că un om dintr-o peșteră a fost înghețat timp de cincizeci de mii de ani. Să îi spunem Su. Imaginați-vă sloiul de gheață în care a fost înghețat, topindu-se brusc în fața supermarketului local.

Persoana din peșteră – Su – intră înăuntru. Ușile automate se închid magic în spatele ei. Lumina, culorile și mulțimea o sperie. Cărucioarele de cumpărături par niște bestii metalice ciudate, îmblânzite de oamenii care le împing. Rafturile strălucitoare ale produselor împachetate în plastic o zăpăcesc. Casele de marcat cu autoservire sunt mistice. Sacoșele arată ca niște saci de piele albă, ciudată.

„Element neidentificat în zona de ambalare", spune vocea robotică. „Element neidentificat în zona de ambalare… Element neidentificat în zona de ambalare…"

Su se panichează. Fuge spre fereastră și se izbește de sticlă.

Începe să geamă: „Au! Ah! Au!"

Și mai multe sunete.

Ajungem și la răsturnarea de situație din final.

(Sunete de tobă).

Practic, *Su* este *Noi.*

(Un suspin ironic.)

Su este noi toți. Doar că noi suntem puțin mai obișnuiți cu supermarketurile.

Din punct de vedere biologic, nu ne-am schimbat de cincizeci de mii de ani.

Dar societatea s-a schimbat mult. Și se presupune că ar trebui să fim recunoscători pentru toată această schimbare. La urma urmei, dacă nu ar fi fost înghețată, probabil că Su ar fi fost ucisă de o turmă de mistreți sălbatici la douăzeci și doi de ani sau într-un ritual de sacrificiu, la șaisprezece ani. Iar noi *suntem* norocoși. Nu există mai mult noroc pe lumea asta decât să fii o ființă vie în secolul XXI, în comparație cu a fi o ființă neolitică moartă.

Dar, din cauza acestui noroc, trebuie să prețuim viața pe care

o avem. Și dacă ne putem considera nu doar *norocoși,* ci și altfel – *calmi, fericiți, sănătoși* –, atunci de ce nu? De ce să nu realizăm ce ne poate face lumea? Pentru că acea cunoaștere ne poate ajuta.

Pe mine mă ajută acum, într-un supermarket. În centrele comerciale. În IKEA. La computer. Pe o stradă aglomerată. Într-o cameră de hotel goală. Oriunde. Mă ajută să știu că sunt doar un om al peșterilor într-o lume care a ajuns mai departe decât s-au așteptat mințile și trupurile noastre.

Ceață

Acum două zile, am început să mă clatin. Am simțit strania apăsare a norilor gri. Îmi luam fiica de la cursul de dans și m-am simțit parcă afundat în asfalt. Am început să înghit compulsiv și am simțit vechea agorafobie revenind.

Dar acum sunt puțin mai conștient decât atunci. Îmi dau seama că nu dormisem prea bine. Lucrasem prea mult. Îmi făcusem prea multe griji în privința acestei cărți. Mă îngrijoraseră un milion de lucruri stupide și neimportante. Așa că n-am mai fost obsedat de e-mailuri, m-am îndepărtat de documentul ăsta Word și am parcurs un video ușurel, „Yoga pentru somn", am mâncat sănătos și am încercat să mă deconectez. Mi-am scos câinele la o plimbare lungă pe malul mării și m-am gândit ce s-ar putea întâmpla dacă această carte primește recenzii îngrozitoare. M-am îngrijorat. Am simțit că nu am calificările necesare. M-am contrazis cu un cititor imaginar.

Și am înțeles că: *nu contează. Încetează să fii nevrotic.*

Nimic din ce mă îngrijora nu avea să schimbe ceva în mod fundamental. Tot aș fi fost în stare să plimb câinele. Tot aș fi putut să privesc marea. Tot aș fi putut să petrec timp cu oamenii pe care îi iubeam. Tot aș fi scris cartea pe care voiam să o scriu.

Anxietatea s-a retras, ca un infractor prins în timpul anchetei.

14
DORINȚA

„Poate că ne dăm seama că vrem tot pentru că suntem periculos de aproape de a nu ne mai dorim nimic.”

Sylvia Plath

Dorințe

În timp ce tastez „Cum pot deveni” pe Google, principalele cinci sugestii apărute în mod automat sunt:

— bogat
— faimos
— model
— pilot
— Actor

Transcendența

Ni se vinde nefericirea, fiindcă în ea se găsesc banii.

Ni se vinde, în mare parte, ideea că *am putea fi mai buni decât suntem, dacă am încerca să fim altceva.*

Gândiți-vă la revistele de modă.

Lucinda Chambers a fost director de modă la revista britanică *Vogue* douăzeci și cinci de ani. La puțin timp după ce a demisionat, a dat un verdict incriminator despre industria lăsată în urmă. În ciuda discursului despre emancipare, a declarat ea, puține reviste de modă chiar te fac să te simți emancipat. „Majoritatea te lasă copleșit de anxietate", a afirmat ea într-un interviu pentru publicația de modă *Vestoj,* devenit în scurt timp viral, „pentru că nu ai parte de cina aniversară perfectă, cu masa așezată ideal, sau pentru că nu întâlnești persoanele potrivite". În plus, felul în care revistele de modă se concentrează pe haine inaccesibil de scumpe (pentru majoritatea cititorilor) doar le accentuează nefericirea, făcându-i să se considere săraci.

„În industria modei încercăm mereu să îi facem pe oameni să cumpere lucruri de care nu au nevoie", spune Chambers. „Nu avem *nevoie* de și mai multe genți, cămăși sau pantofi. Așa că lingușim, intimidăm sau încurajăm oamenii să continue să cumpere."

Revistele și site-urile de fashion și conturile de pe rețelele de socializare vând un fel de transcendență. Un mod de a scăpa. Un mod de a evada. Deseori nesănătos, pentru că a-i face pe oameni să își dorească să se depășească pe ei înșiși presupune ca mai întâi să îi faci să se simtă nefericiți cu ei înșiși.

Da, s-ar putea ca oamenii să ajungă să cumpere o carte de diete, ca să aibă și ei corpul modelului pe care îl apreciază sau un parfum pentru a semăna mai mult cu imaginea celebrității de pe sticlă, dar toate astea vin cu un cost mai mult decât financiar. Oamenii s-ar putea simți mai bine în clipa în care fac achiziția, dar pe termen lung e hrănită doar dorința de a deveni altcineva: cineva mai fermecător, mai atrăgător, mai celebru. Suntem încurajați să nu mai fim noi înșine, să ne dorim viețile

altora. Vieți care nu sunt cu mult mai reale decât niște vase aurite la capătul curcubeului.

Poate că secretul frumuseții, pe care nicio revistă nu vrea să ni-l spună, este că cea mai bună metodă de a fi fericiți cu înfățișarea noastră e să acceptăm felul în care *arătăm deja.* Facem parte din era Photoshop-ului și a operațiilor chirurgicale și, în curând, ne vom afla în era roboților de firmă. Probabil că este momentul perfect să ne acceptăm trăsăturile umane, în loc să țintim perfecțiunea goală a unui android.

Ne-am putea gândi: „Trebuie să arăt într-un anumit fel pentru a atrage oamenii!" Sau: „De fapt, nu există metodă mai bună de a selecta oamenii care nu-mi vor folosi la nimic decât prin a arăta și a fi eu însumi."

A fi nemulțumit de înfățișarea ta nu e legat de cum arăți: când top-modelele dezvoltă tulburări alimentare, nu se întâmplă din cauză că sunt urâte sau supraponderale. Firește că nu.

Potrivit Centrului Național pentru Tulburări Alimentare (CNTA) din Marea Britanie, printre factorii cauzatori se numără genetica, părinții cu probleme de alimentație, tachinările legate de greutate, abuzul din copilărie sau neglijarea, traumele copilăriei, relațiile din familie, un prieten cu o tulburare alimentară și, nu în cele din urmă, „cultura". Problematică este, în special, cultura în care se găsește mereu o nouă dietă ce trebuie încercată și în care, potrivit site-ului CNTA, „un individ vulnerabil asimilează imaginile perfecte pe care le vede la televizor sau în reviste, comparându-se încontinuu cu ele într-o manieră care îi este nefavorabilă".

De asemenea, website-ul adaugă că „oamenii care pot admira un model frumos și pot spune «Eu nu aș putea niciodată să arăt ca ea, dar asta nu mă deranjează prea mult» sunt cel mai puțin pre- dispuși să aibă probleme alimentare". Poate avem cu toții ceva de învățat de aici: diferența dintre imaginile pe care le vedem și persoanele care suntem. Trebuie să construim un tip de sistem imunitar al minții, unde putem *absorbi,* dar nu putem fi *contaminați* de lumea înconjurătoare.

Cum să fii mai bun cu tine însuți

1. Gândește-te la oamenii pe care i-ai iubit. Gândește-te la cele mai profunde relații pe care le-ai avut. Gândește-te la bucuria de a-i vedea pe acei oameni. Gândește-te la cum acea bucurie nu avea nimic de-a face cu felul în care arătau, exceptând faptul că ei arătau ca ei înșiși și tu erai mulțumit să îi vezi. Fii propriul tău prieten. Fii mulțumit să recunoști persoana din spatele feței tale.

2. Schimbă-ți perspectiva din care privești pozele cu tine. Orice poză la care te uiți și te gândești: „O, arăt bătrân!”, va fi cândva o poză spre care vei privi înapoi și te vei gândi: „O, ce tânăr arătam!”. În loc să te simți bătrân din perspectiva sinelui tău mai tânăr, încearcă să te simți tânăr din perspectiva sinelui tău mai bătrân.

3. Iubește imperfecțiunile. Accentuează-le. Te vor face diferit de androizi și de roboți. „Cine caută perfecțiunea nu e niciodată mulțumit“, spune soția lui Lvov, Natalia, în *Anna Karenina.*

4. Nu încerca să te comporți ca altcineva. Bucură-te de ce te face diferit!

5. Nu te îngrijora când oamenii nu te plac. Nu te va plăcea toată lumea. Mai bine să nu fii plăcut pentru că ești tu, decât să fii plăcut pentru că ești altcineva. Viața nu e o joacă. Nu exersa cum să fii tu. *Fii* tu.

6. Nu lăsa niciodată opinia negativă a unui străin despre tine să devină propria opinie negativă despre tine.

7. Dacă nu te simți bine cu propria ta persoană, stai departe de Instagram.

8. Adu-ți aminte că nimeni altcineva nu e preocupat de

înfățișarea ta.

9. Fă ceva, undeva, pe parcursul zilei, care să nu fie legat de lucru sau de internet. Dansează. Lovește o minge. Gătește burritos. Pune muzică. Joacă Pac-Man. Joacă-te cu un câine. Învață să cânți la un instrument. Sună un prieten. Bagă-te în poza unui copil. Ieși afară. Ieși la o plimbare. Simte vântul pe față. Sau stai pe podea și sprijină-ți piciorul de un perete și respiră pur și simplu.

O însemnare despre dorințe

E perfect în regulă să îți dorești ceva – faimă, să arăți tânăr, să ai zece mii de aprecieri, un abdomen lucrat, gogoși –, dar dorința este și lipsă. Iată semnificația cuvântului „a vrea”. Deci trebuie să avem grijă la ce ne dorim și să ne asigurăm că nu ne cauzează prea multe viduri interioare, altfel fericirea va picura prin noi la fel ca apa printr-o găleată spartă. Momentul în care ne dorim ceva este momentul în care suntem nemulțumiți. Cu cât ne dorim mai multe, cu atât ne vom îndepărta mai mult de noi.

Dacă ai fi suficient de bun, pe ce Dumnezeu ți-ai mai cheltui banii?

Fericirea nu e benefică pentru economie.

Suntem încontinuu încurajați să ne simțim nesatisfăcuți de noi înșine.

Suntem prea grași, prea slabi sau prea fleșcăiți.

Se așteaptă de la pielea noastră să aibă „strălucirea bronzului” perfect sau tenta potrivită de luminozitate. E deprimant că industria globală de iluminare a pielii este una de miliarde, ce crește de la an la an.

Acesta este un exemplu îngrijorător în special, dar ideea principală, aceea de a *nu te simți îndeajuns de bun*, este una pe care afacerile încearcă să o exploateze pretutindeni. Într-adevăr, uneori poate părea că marketingul în sine are doar scopul să ne facă să ne simțim rău cu noi înșine.

De exemplu, să îl ascultăm pe Robert Rosenthal, autorul volumului *Optimarketing: Marketing Optimization to Electrify Your Business.* În 2014, a scris în revista *Fast Company* că, pentru a avea succes, oamenii de vânzări trebuie să se gândească în primul rând la *beneficiile* produsului, nu la *caracteristicile* acestuia. Sună inocent, nu-i așa?

Dar beneficiile au adesea o „componentă psihologică”, adăuga el. „Teamă, nesiguranță și îndoială sau FUD[13], deseori utilizat în mod legitim de afaceri și organizații, pentru a-i face pe consumatori să se oprească, să gândească și să-și schimbe comportamentul. FUD e atât de puternic, încât poate bombarda competiția”.

Succesul campaniei este esențial pentru maeștrii marketingului. Scopul scuză mijloacele. Hai să nu ne gândim la consecințele mai ample de a face milioane de oameni mai anxioși decât aveau nevoie să fie.

Dar chiar și atunci când o campanie de publicitate nu încearcă în mod fățiș să invoce frica, ea poate fi dăunătoare pentru psihicul nostru. Dacă ni se vinde ideea de a fi trăsnet sub forma unei perechi de pantaloni, simțim subconștient presiunea

de a obține și menține acea stare trăsnet. Și, de prea multe ori, când deja am cheltuit o grămadă de bani pe un obiect la care râvneam, avem senzația că ne afundăm. Rar se întâmplă ca, după ce-ți dorești cu ardoare un obiect, să te satisfacă obținerea lui. Așa că tânjim după mai mult. Iar ciclul se repetă. Suntem încurajați să ne dorim ceva ce ne va face să vrem și mai mult.

Pe scurt, suntem încurajați să fim dependenți.

Niciodată de ajuns

Nimic nu e niciodată de ajuns.

Eu mereu am fost dependent de ceva. Acel ceva se schimbă, dar sensul lui nu.

Obișnuiam să beau. Puteam să beau la nesfârșit.

Pe vremea când lucram într-o clădire cu birouri, când aveam o slujbă în vânzări sub cerul dezolant din Croydon, visam doar la o escapadă. Cele trei halbe pe care le beam în fiecare noapte, urmate de o vodcă cu cola, îndulceau lovitura serii doar pentru a o face și mai apăsătoare când mă trezeam a doua zi, de dimineață.

La câțiva ani după ce m-am prăbușit psihic, mi s-a părut deodată ușor să mă opresc din băut. Și din fumat. Și din tot. Am oprit toți stimulenții. Chiar și cafeaua, ceaiul și coca-cola. Eram într-o stare de panică și o durere continuă și aș fi făcut orice pentru a-mi distrage atenția de la propria mea minte, dar știam deja că alcoolul nu ar fi funcționat. Și m-am gândit că nici drogurile nu vor funcționa. Eram convins pe atunci că, deși în mod evident funcționau pentru alți oameni, eram unul dintre ghinioniștii pentru care nu ar fi făcut-o. Eram convins, de asemenea, că avusesem înclinații spre dependență. A fost mai greu să îmi dau seama că încă le aveam, dar acum găseam dependențe pozitive. Joggingul, de exemplu, cum mă sfătuia tata. Yoga. Meditația. Munca. Succesul.

Apoi, peste câțiva ani, când mă simțeam mai bine, m-am apucat iar să beau. Nu beam în fiecare zi sau în fiecare săptămână, dar, când o făceam, beam fără măsură. Diferența a fost că, de data asta, îmi dădeam seama cum îmi afecta alcoolul creierul. Observam ciclul care avea loc. Mă simțeam puțin rău – nu atacuri de panică, ci doar o depresie generală, de un nivel scăzut –, beam și mă simțeam mai bine. Apoi, mă simțeam mahmur și vinovat. Această senzație persista și îmi scădea stima de sine, care apoi dădea naștere unei nevoi și mai mari de diversiune. De a bea. Opt halbe și un gin cocktail. Dar era periculos. Devenea imposibil să fiu un tată, un soț bun sau un

scriitor bun când eram atât de mahmur și ironia este că sentimentul de inadecvare și disprețul de sine făceau probabile viitoare mahmureli. Am învățat că, oricât de mare e pofta, vinovăția de după va fi mai mare. Dar e greu. Și am o compasiune nemărginită pentru cei care au căutat să își înece disperarea neobosită într-o mare de alcool. Și să fie judecați de cei care nu au simțit niciodată dorința chinuitoare de a scăpa de ei înșiși.

Când vorbesc despre ameliorarea stigmatului de sănătate mintală, s-ar putea ca oamenii să aibă dreptate în privința îmbunătățirii condiției celor care suferă de depresie sau de atacuri de panică. Probabil că nu se referă la alcoolism, la autovătămare, la psihoză, la tulburarea de personalitate Borderline, la tulburările de alimentație, la comportamentele compulsive sau la dependența de droguri. Aceste lucruri pot să le ia mințile chiar și celor mai buni dintre noi. Iată ce înseamnă boala mintală. E ușor să nu îi judeci pe oameni pentru că au o *boală;* e mult mai greu să nu îi judeci pentru cum se *comportă* uneori din cauza bolii. Fiindcă ei nu înțeleg motivele.

Îmi amintesc că am fost să o văd pe unica, pe geniala Amy Winehouse într-un concert și am plâns, în timp ce mulțimea – majoritatea beată – râdea și își bătea joc de ea când mormăia cuvinte între cântece și, beată fiind, se chinuia disperată să se pună pe picioare. Asta mi-a provocat o neliniște, un soi de furie amestecată cu rușine. Am încercat – disperat și stânjenit – să îi trimit mesaje telepatice: *E în regulă. O să fie bine. Ei pur și simplu nu înțeleg.*

Chiar acum, în timp ce scriu aceste rânduri, cu soarele bătându-mi în fereastră, îmi doresc o Caipirinha. Cocktailul național al Braziliei. Rachiu, lime și zahăr. Raiul într-un pahar. Îmi amintesc cum îl beam în cartiere dubioase din Spania și îmi e dor să am din nou douăzeci și unu de ani și nicio grijă. Dar știu că ar fi o idee proastă. Trebuie să îmi reamintesc de ce vreau asta și ce s-ar putea întâmpla. Trebuie să îmi amintesc că nu va fi un singur pahar. Trebuie să îmi aduc aminte că și în trecut am tânjit după un pahar inocent și totul s-a sfârșit, după o întâlnire de afaceri dintr-o după-amiază perfectă, cu un apel acasă de la

gara Victoria, la șase dimineața, după ce mi-am pierdut portofelul. Trebuie să îmi amintesc de spirala ulterioară ce a dus la o recidivă furioasă de depresie și anxietate – una în care ajungi să plângi în timp ce te holbezi la sertarul cu șosete și unde vederea norilor gri sau a unei coperte de revistă provoacă o disperare infinită. Reamintindu-mi toate astea, *conștient* de cauze și de consecințe, reușesc să rezist mult mai ușor. O seară de vis cu un pahar nu compensează o lună infernală într-o cușcă.

Nu mă refer în mod special la alcool. Mă refer la cum modelul dependenței – insatisfacția, urmată de soluții temporare, apoi de o insatisfacție mărită – e modelul pentru cea mai mare parte a culturii consumeriste. De asemenea, este modelul pentru multe dintre relațiile noastre cu tehnologia. Pericolele utilizării tehnologice în exces devin tot mai clare. În 2018, directorul companiei Apple, Tim Cook, a început să vorbească despre abuzul tehnologic. „Nu cred în utilizarea excesivă. Nu sunt genul de om care să creadă că avem succes când folosim un lucru mereu. Nu sunt deloc de acord cu asta."

Problema este că a nu folosi tehnologia în exces e uneori mai ușor de zis decât de făcut. „Nu faceți greșeli", scrie neurologul Daniel Levitin în cartea lui, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload:* „Verificarea e-mailului, a Facebook-ului și a Twitter-ului constituie o dependență neuronală". Ori de câte ori verificăm rețelele de socializare, „descoperim ceva nou, ne simțim mai conectați din punct de vedere social (într-o manieră cibernetică impersonală, stranie) și primim un alt val de hormoni recompensatori", care ne spun că „am obținut ceva". Dar, ca în cazul tuturor dependențelor, nu ne putem baza pe acest sentiment de răsplată. Cum spune Levitin, „este vorba despre porțiunea aceea prostească a creierului, în căutare de senzații noi, ce conduce sistemul limbic și care induce acest sentiment de plăcere, iar nu de centrii gândirii cu un nivel mai ridicat de planificare, plănuire, din cortexul prefrontal".

La fel ca locuirea în Ibiza sau un cult religios, e greu să vezi lucrurile cu care am putem avea probleme, dacă toți ceilalți au

aceleași probleme. Dacă toată lumea petrece ore în șir cu ochii în telefon, acesta devine comportamentul normal. Dacă toată lumea se ridică din pat dis-de-dimineață ca să plece la un job pe care îl urăște, de ce să punem la îndoială asta? Dacă toată lumea se îngrijorează de cum arată, ar trebui să ne îngrijorăm și noi de asta. Dacă toată lumea face credit la bancă pentru a plăti lucruri de care nu are nevoie cu adevărat înseamnă că asta nu e o problemă. Dacă întreaga planetă trece printr-un fel de cădere psihică, se instalează un comportament nesănătos. Când nebunia devine ceva normal, singura cale de a regăsi sănătatea psihică este să îndrăznești să fii altfel. Sau să îndrăznești să fii tu cel care trăiește dincolo de dezordinea fizică și de rămășițele gândirii moderne.

Un paradox

Există un paradox al societăților consumeriste, moderne, ultratehnologizate. Ele par să încurajeze *individualismul,* dar nu ne încurajează – de fapt, ne interzic – să gândim *individual.* Ne descurajează să stăm deoparte de metodele lor de distragere – așa cum ar trebui să procedeze dependenții înrăiți, dacă își vor viața înapoi și să ne întrebăm: „Ce fac eu? De ce continui să fac asta, dacă nu mă face fericit?" În mod ciudat, e mai ușor să alegi o dependență inacceptabilă din punct de vedere social, cum ar fi cea de heroină, decât să ai una acceptabilă la nivel social, cum ar fi regimul în exces sau de postări pe Twitter, de cumpărături sau de muncă. Dacă nebunia este colectivă și boala este culturală, poate fi greu de pus un diagnostic, cu atât mai mult de tratat.

Chiar și când fluxul societății ne împinge într-o direcție, trebuie să fie posibil – dacă acea direcție ne face și ne menține nefericiți – să învățăm cum să navigăm în altă direcție. Să mergem spre adevărul nostru personal, un adevăr pe care dependențele noastre s-ar putea să îl ascundă. Viețile noastre însele s-ar putea să depindă de asta.

Ești mai mult decât un consumator

Nimeni și nimic nu trebuie să te facă să simți că nu însemni suficient. Nu simți că trebuie să obții mai mult doar pentru a fi acceptat. Fii fericit cu tine însuți, fără îmbunătățiri. Încetează să mai visezi la scopuri imaginare sau la linii de sosire. Acceptă ceea ce nu vrea marketingul să accepți: ești bine. Nu îți lipsește nimic.

15
DOUĂ LISTE DESPRE MUNCĂ

„Câți dintre tinerii absolvenți de facultate și-au luat slujbe solicitante în companii influente, jurând că o să muncească din greu pentru a câștiga banii care să le permită să se pensioneze și să își atingă scopurile reale la treizeci și cinci de ani? Dar până la vârsta asta au ipoteci imense, copii la școală, case în suburbii ce necesită cel puțin două mașini de familie și senzația că viața nu merită trăită fără un vin foarte bun și vacanțe scumpe în străinătate. Ce ar trebui să facă, să se întoarcă la origini? Nu, își dublează eforturile și continuă să fie sclavi."

Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief history of humankind* (2011)

„Vreau să spun, cu toată seriozitatea, că mare parte din răul lumii moderne vine din credința în calitatea morală a muncii și în faptul că drumul spre fericire și prosperitate constă într-o diminuare organizată a muncii."

Bertrand Russell, *In Praise of Idleness* (1932)

Munca e toxică

1. Ne-am desprins de felul tradiționalist de a lucra. Ca indivizi, rar consumăm ce producem. De multe ori, oamenii nu au cum să facă lucrurile pentru care sunt calificați. Încet-încet, munca umană e înlocuită de mașini. Casierii automate. Roboți la linia de asamblare. Operatori de telefon automatizați.

2. De asemenea, economia mondială este nedreaptă. Da, are loc un anumit progres. Numărul oamenilor într-o sărăcie extremă scade de la an la an, potrivit diagramelor de la Banca Mondială. Dar apar alte inegalități. Cei mai bogați 8 miliardari din lume au aceeași avere ca cei 3,6 miliarde de oameni ce reprezintă cea mai săracă jumătate a lumii, potrivit unui raport din 2017 de la Oxfam. Clasele de mijloc occidentale sunt în scădere, după un studiu de la Credit Suisse, în timp ce extremele bogaților și ale săracilor devin tot mai mari. Meritocrația este un mit de care cu greu ne mai putem agăța.

3. Intimidarea *(bullying)* la locul de muncă este în floare. Natura competițională a multor medii de muncă alimentează rivalitatea agresivă, care se poate transforma ușor în manipulare și huliganism. Potrivit unui studiu efectuat de Universitatea din Phoenix, 75% dintre angajații din America au fost afectați de *bullying* la locul de muncă, ca ținte sau martori. Dar țintele nu sunt mereu cei la care ne gândim. Potrivit Workplace Bullying Institute, în loc să fie membrii slabi ai echipei, țintele sunt adesea mai bine pregătite și mai eficiente decât agresorii, veterani de la locul de muncă, ce ar putea reprezenta o amenințare. Și studiile de la TUC, în colaborare cu Everyday Sexism Project, au constatat că 52% dintre femei afirmă că au fost agresate sexual la muncă.

4. În cazuri extreme, stresul de la locul de muncă poate fi fatal. De exemplu, între 2008 și 2009 și apoi din nou în 2014, compania franceză de telecomunicații, Orange, a raportat valuri

de sinucideri în rândul angajaților. După primul val, când 35 de oameni s-au sinucis în câteva luni, șeful a infirmat că ar fi un „trend”, deși un raport oficial citat în *The Guardian* a blamat climatul de „intimidare managerială”, care „a slăbit personalul din punct de vedere psihologic, afectându-i sănătatea fizică și mintală”.

5. Cultura evaluărilor este toxică. Profesorul belgian de psihanaliză, Paul Verhaeghe, consideră că modul în care munca este acum infiltrată în societățile noastre, cu supervizori supervizând supervizorii și cu toată lumea urmărită, marcată și evaluată încontinuu, este toxic. Chiar și oamenii care nu fac parte din câmpul muncii trec prin aceleași partide interminabile de teste și monitorizare. După cum descoperă și copiii noștri la școală, toate testele și evaluările ne stresează în privința viitorului, în loc să trăim confortabil în prezent.

6. Cultura muncii poate duce la o stimă de sine scăzută. Suntem încurajați să credem că succesul e rezultatul muncii asidue, că depinde de individ. Deci, nicio surpriză că, atunci când ne simțim în picaj – senzație aproape continuă într-o cultură aspirațională, care se bazează pe ridicarea nivelului nostru de fericire –, o luăm personal. Și credem că noi suntem de vină. Nu suntem încurajați să vedem contextul.

7. Ne place să muncim. Ne dă un sens. Dar munca poate fi și rea pentru sănătatea fizică. În 2015, Institutul Finlandez de Sănătate Ocupațională a publicat un studiu, cel mai mare de acest fel, despre legătura dintre surmenaj și alcool. S-au strâns date de la 333.000 de muncitori din 14 țări și s-a ajuns la concluzia că, cu cât lucrăm mai multe ore, cu atât bem mai mult alcool.

8. Este dificil să punem sub semnul întrebării obsesia noastră culturală legată de muncă. Politicienii și liderii de afaceri mențin ideea că munca neîncetată reprezintă o virtute morală. Vorbesc cu lacrimi în ochi și cu o doză de lingușeală despre „cinstita

clasă muncitoare" și despre „familiile care muncesc din greu". Acceptăm cele cinci zile de lucru pe săptămână de parcă ar fi o lege a naturii. Suntem adesea făcuți să ne simțim vinovați când nu muncim. Ne spunem nouă înșine, așa cum făcea Benjamin Franklin, că „timpul înseamnă bani", uitând că banii înseamnă și noroc. Mulți oameni care lucrează foarte multe ore au mult mai puțini bani decât oamenii care nu au muncit niciodată în viața lor.

9. Oamenii fac și mai multe ore suplimentare, dar orele în plus nu garantează mai multă productivitate. Când un experiment suedez a testat o zi de șase ore de muncă la asistentele din Gothenburg, s-a observat că ele s-au simțit mai fericite și mai energizate decât atunci când lucrau opt ore. Au sfârșit prin a-și lua mai puțin concediu medical, s-au plâns mai puțin de dureri fizice, precum cea de spate și de gât, și au avut o creștere a productivității în orele de lucru.

10. Cultul nostru pentru muncă ne dezumanizează adesea. Trebuie să stabilim dacă munca noastră ne îmbolnăvește sau ne face nefericiți și, dacă e așa, să vedem ce putem face în legătură cu ea. Câtă presiune punem, de fapt, pe noi, doar pentru că felul în care lucrăm ne face să ne simțim mereu cu un pas în urmă? De parcă viața ar fi o cursă pe care o pierdem? Iar în lupta noastră de a ține pasul nu îndrăznim să ne oprim și să ne gândim la ce ar fi bine pentru noi.

Zece feluri de a munci fără a te prăbuși

1. Încearcă să faci ceva ce îți place. Dacă îți place munca ta, o vei face bine. Dacă îți place munca ta, nu o vei simți ca pe o sarcină, încearcă să te gândești la ea ca la un joc productiv.

2. Nu ținti să *primești mai multe lucruri de făcut.* Țintește spre *mai puține lucruri de făcut.* Lucrează minimalist. Minimalismul constă în a face mai mult cu mai puțin. Atât de multe din viața profesională par să fie despre a face mai puțin cu mai mult. Activitatea nu înseamnă mereu reușită.

3. Stabilește-ți limite. Ia-ți momente în timpul zilei sau al săptămânii care să nu presupună muncă, e-mail, bătăi de cap.

4. Nu te stresa pentru termenele-limită. Cartea aceasta am predat-o mai târziu decât am stabilit, dar tot o citești.

5. Căsuța ta de e-mail tău nu va fi niciodată goală. Acceptă asta.

6. Încearcă să lucrezi, pe cât posibil, într-un mod care să facă lumea puțin mai bună. Lumea ne modelează. Construirea unei lumi mai bune ne face mai buni.

7. Fii bun cu tine însuți. Dacă dezavantajele muncii depășesc beneficiile banilor, nu o face. Dacă cineva își folosește puterea pentru a te intimida sau pentru a te hărțui, nu accepta. Dacă îți urăști munca și poți scăpa de ea mergând în pauza de masă, pleacă în pauza de masă. Și nu te mai întoarce.

8. Nu crede că munca ta valorează mai mult decât valorează. Cum spunea Bertrand Russell, „unul dintre simptomele unei căderi nervoase pe cale să se declanșeze este credința omului că munca lui e teribil de importantă”.

9. Nu fi ce așteaptă alții de la tine. Lucrează ce vrei tu. Ai doar o viață. Cel mai bine e să o trăiești întotdeauna fiind tu însuți.

10. Nu fi perfecționist. Oamenii sunt imperfecți. Lucrul uman e imperfect. Fii mai puțin robot și mai mult om. Fii imperfect. Evoluția are loc prin greșeli.

16
MODELAREA VIITORULUI

Progresul

Ar fi considerat reacționar și conservator să spunem că progresul tehnologic este un lucru rău în totalitate.

Aproape nimeni nu ar da tehnologia de acum pentru a trăi în urmă cu o sută de ani. Cine ar renunța la o lume cu mașini, televiziune prin satelit, smartphone-uri, laptopuri, mașini de spălat, Skype, rețele sociale, jocuri video, Spotify, raze X, inimi artificiale, bancomate și cumpărături on-line? Eu, cu siguranță nu.

Scriind această carte, am încercat să analizez costul psihologic uman al lumii, luând în calcul singura psihologie pe care o cunosc cu adevărat – a mea. Am scris despre cum noi, ca *indivizi,* putem încerca să rămânem sănătoși psihic într-o lume înnebunitoare. Am suferit de boli psihice și, deși a fost un coșmar, asta m-a educat în legătură cu numeroși factori declanșatori și suferințe ale lumii moderne.

Lucrul cu care mă lupt cu adevărat, totuși, este legat de ce putem face noi *ca societate.* Nu putem da timpul înapoi. Nu putem deveni deodată nontehnologici și nici nu am vrea. Deci cum facem noi – „noi” în sens colectiv – o lume mai bună pentru noi înșine?

Unul dintre cei mai potriviți oameni pentru a răspunde la asta e Yuval Noah Harari, profesor de istorie la Universitatea Ebraică din Ierusalim, ale cărui cărți revoluționare, *Sapiens* și *Homo Deus,* analizează ceea ce ne face umani și cum tehnologia nu doar că ne remodelează lumea, ci redefinește umanitatea însăși. El a scris despre scenariul de coșmar al unui viitor în care oamenii ar putea fi depășiți de mașinile create de ei, concluzionând tăios că „Homo Sapiens pe care îi știm noi vor dispărea aproximativ într-un secol”.

După ce am citit lucrarea lui Harari, m-am întrebat de ce oamenii se grăbesc intenționat spre un viitor în care vor deveni, treptat, redundanți. Ea m-a făcut să mă gândesc la o altă lucrare care m-a inspirat când eram mai tânăr, *Câini de paie* de filozoful John Gray, unde e explorată brutal ideea că progresul uman al

societății este un mit periculos. La urma urmei, suntem singurele animale – din câte știm – obsedate de ideea de progres. Dacă există istorici țestoase care felicită țestoasele anterioare pentru crearea unei societăți de țestoase mai înțelepte, noi nu avem cunoștință de ele.

Într-un articol din *The Observer* l-am întrebat pe Harari dacă ar trebui să încercăm să ne opunem ideii unui viitor al avansării tehnologice inevitabile. Ar trebui să încercăm să creăm un alt tip de futurism?

„Nu poți *opri* pur și simplu progresul tehnologic”, mi-a spus el. „Chiar dacă o țară încetează să cerceteze inteligența artificială, alte țări vor continua să o facă. Adevărata întrebare este ce facem cu tehnologia. Aceeași tehnologie poate fi folosită în scopuri politice și sociale foarte diferite.”

Internetul, desigur, ar fi cazul evident vizat în prezent. Dar el este, de asemenea, un exemplu – a ceea ce obișnuia să fie cunoscut ca „world wide web” – că lucrurile care au început ca idealuri utopice au devenit în curând distopii.

„Dacă ne uităm la secolul XX”, continuă Yuval, „observăm că, folosind aceeași tehnologie electrică și aceleași trenuri, am putut forma o dictatură comunistă sau o democrație liberală. Cu inteligența artificială și cu bioingineria e la fel. Deci nu cred că oamenii ar trebui să se concentreze pe stoparea progresului tehnologic, fiindcă așa ceva este imposibil. În schimb, ar trebui să ne întrebăm ce întrebuințare îi dăm noii tehnologii. Și aici încă avem destulă putere să influențăm direcția pe care o ia.”

Deci, ca în multe situații, rezolvarea problemei pare să vină, în prima fază, din *conștientizarea* ei. Cu alte cuvinte: răspunsul prin care ne facem mințile și planeta mai sănătoase și mai fericite este, în esență, aceeași. Când a spus că poți folosi aceeași tehnologie cu scopuri foarte diferite, Harari se referea atât la nivel micro, individual, cât și la nivelul macro al societății. A fi conștienți de cum ne afectează întrebuințarea pe care i-o dăm tehnologiei reprezintă conștientizarea indirectă a efectului pe care aceasta îl are asupra planetei. Planeta nu ne modelează pur și simplu. Noi modelăm planeta în funcție de cum alegem să trăim.

Și uneori, când noi și societățile noastre mergem în direcții nesănătoase, trebuie să facem cel mai curajos și cel mai dificil lucru dintre toate. Trebuie să *ne schimbăm.*

Schimbarea poate lua diferite forme. Poate însemna că utilizăm tehnologia pentru a ne ajuta mințile prin instalarea unei aplicații care ne limitează accesul la rețelele de socializare, prin achiziționarea unui comutator, prin mai multe plimbări, prin a fi mai grijulii cu oamenii din on-line sau prin a alege o mașină care contaminează mai puțin aerul. A fi amabili cu noi înșine și a fi amabili cu planeta este, la urma urmei, *același* lucru.

„Progresul", scria C.S. Lewis, „înseamnă să ajungi mai aproape de locul în care vrei să te afli. Iar, dacă ai apucat-o într-o direcție greșită, nu te apropii de destinație, dacă o ții tot înainte". Un punct de vedere fenomenal, zic eu. Avântul spre viitor, la nivel individual sau social, nu este automat ceva bun doar fiindcă te face să înaintezi. Uneori, ne împingem viețile în direcția greșită. Uneori, societățile se împing pe ele însele în direcția greșită. Dacă simțim că ne face nefericiți, progresul ar putea fi întoarcerea și pășirea pe drumul corect. Dar niciodată nu trebuie să simțim – personal sau ca societate – că o singură variantă a viitorului este inevitabilă.

Viitorul ni-l putem contura noi.

Spațiul

În ceea ce privește conturarea viitorului nostru, spațiile sunt fundamentale. Trebuie să ne asigurăm că există spații pentru a fi liberi. Pentru a fi noi înșine. Spații la propriu, spații psihologice.

Din ce în ce mai mult, orașele noastre sunt locuri care vor ca noi să fim mai întâi de toate consumatori, nu oameni. Ceea ce face și mai importantă aprecierea spațiilor aflate în pericol, unde *a fi*-ul irelevant din punct de vedere economic încă este permis. Pădurile, parcurile, muzeele subvenționate de stat, galeriile, bibliotecile.

Bibliotecile, de exemplu, sunt locuri minunate, în prezent expuse riscului. Mulți oameni influenți le resping, susținând că sunt irelevante în era internetului. Aici se pierde din vedere esențialul. Multe biblioteci folosesc internetul inovativ, permițând accesul la cărți și la internetul efectiv. În plus, bibliotecile nu țin doar de cărți. Ele sunt unul dintre puținele spații publice în care portofelele noastre nu valorează mai mult decât noi.

Dar există și alte spații amenințate.

Spații non-fizice. Spații temporale. Spații digitale. Unele companii on-line vor tot mai mult să ne violeze sentimentul de sine, văzându-ne mai puțin ca pe niște ființe umane și mai mult ca pe un organism plin de date gata să fie culese sau vândute.

Zilnic sau săptămânal, există spații devorate încontinuu în numele muncii sau al altor responsabilități. Există chiar spații ale minții amenințate. Spațiul gândirii libere sau, cel puțin, liniștite pare tot mai greu de găsit. Asta ar putea explica nu doar creșterea anxietății, ci și a obiceiurilor de echilibrare, cum ar fi yoga și meditația.

Oamenii tânjesc nu doar după spațiul fizic, ci și după spațiul libertății psihice. O distanțare de gândurile distrase automat, care ne apasă capul ca niște reclame mintale, într-o lume deja frenetică. Acel spațiu încă trebuie găsit. Doar că nu ne putem *baza* pe el. Trebuie să îl căutăm în mod conștient. S-ar putea să trebuiască să ne planificăm timpul pentru lectură, pentru yoga,

pentru o baie lungă, pentru a pregăti mâncarea favorită sau pentru a merge la o plimbare. S-ar putea să trebuiască să ne închidem telefonul. Și laptopul. S-ar putea să trebuiască să ne deconectăm pe noi înșine, să ne găsim un fel de versiune acustică primordială.

Ficțiunea este libertate

Cărțile ar putea fi o metodă prin care să recuperăm ceva spațiu. Poveștile. Ficțiunea.

Când aveam unsprezece ani și niciun prieten, străduindu-mă să mă integrez la școală, am citit *The Outsiders, Rumble Fish* și *Tex* de S.E. Hinton și brusc am avut prieteni din nou. Cărțile ei îmi erau prieteni. Personajele îmi erau prieteni. Și am avut și prieteni reali, pentru că asta m-a ajutat. La fel cum, în alte perioade, ursulețul Winnie, cercetașul Finch, Pip și Cécile din *Bonjour Tristesse* îmi erau prieteni. Și poveștile cărora le aparțineau puteau fi locuri în care să mă ascund. Și să mă simt în siguranță.

Într-o lume ce poate deveni prea apăsătoare, o lume în care rămânem fără un spațiu al minții, lumile ficționale sunt esențiale. Ele pot fi o evadare din realitate, da, dar nu și din adevăr. Dimpotrivă. În lumea „reală" mă luptam să mă integrez. Regulile trebuiau urmate. Minciuni trebuia să spunem. Râsul trebuia să-l mimăm. Am simțit ficțiunea nu ca pe o evadare din realitate, ci ca pe o lansare în ea. Chiar dacă era un adevăr cu monștri sau urși vorbitori, mereu era ceva adevărat acolo. Un adevăr care te putea menține pe linia de plutire sau, cel puțin, care să te susțină pe *tine însuți.*

Pentru mine, lectura nu a fost niciodată o activitate antisocială. A fost profund socială. A fost cel mai profund tip de socializare care există. O legătură profundă cu imaginația altei ființe umane. O metodă de conectare fără numeroasele filtre impuse, în mod normal, de societate.

Deseori, lectura este considerată importantă datorită valorii ei sociale. Se leagă de economie, educație și altele. Dar așa se pierde din vedere întregul scop al cititului. Cititul nu este important pentru că te ajută să obții o slujbă, ci pentru că îți permite să exiști în afara realității care ți-a fost dată. Așa se unesc oamenii. Așa se conectează mințile. Visele. Empatia. Înțelegerea. Evadarea.

Cititul este dragoste în acțiune.

Nu e nevoie să fie neapărat cărți. Dar avem nevoie să găsim acel spațiu.

Suntem încurajați să ne dorim cele mai extreme și mai incitante experiențe. Să acționăm dintr-un impuls impetuos pentru acțiune. *Just Do It,* cum îmi aruncă mereu în față Nike, ca un instructor de autoapărare. De parcă esența vieții este câștigarea unei medalii de aur, escaladarea Everestului, să fii cap de afiș la festivalul Glastonbury sau să ai un orgasm în timp ce sari cu parașuta deasupra cascadei Niagara. Gândeam la fel și eu. Îmi doream să mă pierd în cele mai intense experiențe, ca și când viața ar fi fost doar o tequila gata de dat pe gât. Dar viața nu poate fi trăită așa. Pentru a avea șansă la o fericire trainică, trebuie să te calmezi. Trebuie doar să fii în acel lucru și să îl faci pur și simplu.

Ne umplem viața cu activități pentru că în Occident ne simțim adesea fericiți și satisfăcuți când posedăm ceva, când „trăim clipa” sau când ieșim în lume și „luăm” taurul de coarne. Uneori ne-ar prinde mai bine să înlocuim viața care poate fi luată sau înhățată cu ceva ce avem deja. Dacă eliminăm dezordinea din minte, sigur ne putem bucura mai mult de ea.

Călugărul budist Thích Nhât Hanh scrie în *The Art of Power* că, deși „mulți cred că entuziasmul este fericire”, de fapt, „atunci când ești entuziasmat, nu ești liniștit. Fericirea adevărată se bazează pe pace.”

Personal, nu mi-aș dori o viață de pace interioară. Aș vrea să simt din când în când intensitate sălbatică și euforie. Face parte din mine. Dar tânjesc după pace și acceptare mai mult ca oricând.

A te simți confortabil cu tine însuți, a te cunoaște necesită crearea unui spațiu interior în care te poți *găsi,* departe de o lume care te încurajează adesea să-ți pierzi șinele.

Trebuie să ne creăm un loc al nostru în afara timpului, chiar dacă o facem prin cărți, meditație sau prin aprecierea priveliștii de afară. Un loc în care nu râvnim, nici nu tânjim, nu muncim, nu ne facem griji, nu gândim prea mult. Un loc în care am putea să nu mai avem nici măcar speranțe. Un loc în care suntem neutri. În care putem respira pur și simplu, putem exista pur și

simplu, ne putem îmbăia în simpla mulțumire animalică a ființei, fără a tânji la nimic altceva decât ce avem deja: viața însăși.

Să ne dorim

Să simțim fiecare moment, să ignorăm ziua de mâine, să ne dezvățăm de toate grijile și regretele și de teama provocată de ideea de timp. Să fim în stare să ne plimbăm și să nu ne gândim decât la plimbare. Să stăm în pat, treji, și să nu ne facem probleme din cauza somnului. Doar să fim acolo, în fericirea liniară și dulce, netulburată de griji trecute și viitoare.

17
CÂNTECUL TĂU

Smochinii

În timp ce scriam această carte, mama a trecut printr-o operație majoră. A fost operată pe cord deschis pentru a i se înlătura și înlocui o aortă deteriorată. Operația a mers bine, ea și-a revenit, dar săptămâna în care a stat la terapie intensivă a fost ca un carusel, cu doctori și asistente nevoiți să-i monitorizeze îndeaproape nivelul oxigenului din sânge, ajuns la valori minime de speriat.

Eu și Andrea am stat într-un hotel aproape de spital. Am stat lângă patul ei, împreună cu tata, în timp ce mama ba dormea, ba se trezea. Ajutam la hrănirea ei cu lingurița și aduceam sacoșe cu smoothie-uri cumpărate de la magazin și, ocazional, cu ziarul pentru tata. Grija pentru mama le înlătura pe toate celelalte. Mă simțeam teribil de vinovat că abia o ascultasem când îmi povestise de vizitele ei inițiale la doctor.

Acum, nu îmi mai păsa de niciun e-mail urgent lăsat fără răspuns. Nu mă tenta deloc să verific rețelele de socializare. Chiar și știrile din lume păreau Irelevante într-o rezervă de la terapie intensivă, unde se auzeau gemetele de durere din spatele unei perdele subțiri, în timp ce pacientul din patul alăturat își dădea sufletul.

Rezervele de terapie intensivă sunt locuri uneori sumbre, dar sălile acelea sterile, pline de oameni prinși între viață și moarte, pot fi și pline de speranță. Iar asistentele și doctorii au fost o adevărată sursă de inspirație.

Este păcat, presupun, că trebuie să aibă loc asemenea întâmplări majore în viețile noastre sau în ale celor dragi nouă pentru a căpăta un sens. Imaginați-vă cum ar fi să putem păstra acel sens. Dacă am avea *mereu* prioritățile corecte, chiar și în timpul perioadelor prospere și sănătoase! Imaginați-vă cum ar fi dacă ne-am gândi mereu la cei pe care îi iubim așa cum facem când ei sunt într-o stare critică. Dacă am putea păstra mereu iubirea aceea – care există mereu – atât de aproape de suprafață. Imaginați-vă cum ar fi dacă am putea păstra amabilitatea și recunoștința întreaga viață.

Asta încerc să fac acum, când viața mea e plină de tot felul de motive de stres prostești, inutile – să-mi aduc aminte sala aceea din spital, unde pacienții se mulțumeau pur și simplu să privească peisajul de afară. Câteva raze de soare și niște smochini.

Și unde viața, de una singură, însemna tot.

Iubirea

Numai iubirea ne va salva.

Minus psihograme (lucruri care te relaxează)

Să ne imaginăm că, asemenea psihogramelor, ar putea exista lucruri care să îți relaxeze mintea. Am putea să le spunem minus psihograme sau -pg.

Soarele care apare pe neașteptate din spatele unui nor 57 -pg
Medicul care îți confirmă că totul e în regulă 320 -pg
Să fii în vacanță cu cineva într-un loc fără wi-fi (după panica inițială) 638 -pg
Să-ți plimbi câinele 125 -pg
O ședință de yoga 487 -pg
Să te cufunzi într-o carte bună 732 -pg
Să ajungi acasă după o călătorie oribilă cu trenul 398 -pg
Să fii înconjurat de natură 1.291 -pg
Să dansezi 1.350 -pg
O rudă apropiată care își revine după o operație 3.982 -pg

Și așa mai departe.

Sri Lanka

Am fost invitat în frumosul port Galle, pe coasta de sud-vest a Sri Lankăi, pentru a participa la Festivalul de literatură și pentru a ține un discurs despre sănătatea psihică. Evenimentul a fost destul de special, din moment ce Sri Lanka încă este un loc unde a vorbi despre boala mintală poate fi un tabu. Și a fost emoționant să aud povești despre anxietate, depresie, tulburări obsesiv-compulsive, tendințe suicidale, boli bipolare și schizofrenie, într-un context în care ele nu sunt dezvăluite în mod public. A fost ca atunci când *simți* stigmatul evaporându-se pe loc.

Dar nu de eveniment îmi amintesc, ci de ziua de după. Pe plaja Hikkaduwa, printre localnici și turiști, hrănind țestoasele uriașe cu alge marine direct din mână. Andrea și copiii erau acolo. A fost genul de moment pe care nu crezusem niciodată că îl voi trăi când eram un agorafob de douăzeci și ceva de ani, convins că nu voi ajunge la treizeci, după ce îi dădusem pe toți cei dragi la o parte. Apoi, la patruzeci de ani, în emisfera sudică, mă aflam acolo cu cei dragi, pe o plajă idilică, aproape de aceste reptile mari și bătrâne. Păreau atât de calme și de înțelepte în longevitatea lor. Mă întrebam ce înțelepciune secretă aveau. Și mi-am dorit să existe o metodă prin care oamenii să îi poată pune întrebări unei țestoase.

Deci, când mă apucă depresia, închid ochii, mă gândesc la zilele bune, la răsărit, la râsete și țestoase. Și încerc să îmi amintesc cât de posibil poate deveni uneori imposibilul.

O abordare amfibiană a vieții

— Bună, țestoaso.
— A, bună!
— Îmi dai și mie un sfat de viață?
— De ce mă întrebi pe mine?
— Pentru că ești o țestoasă.
— Și?
— Țestoasele au supraviețuit milioane de ani. Ai fost prin preajmă timp de 157 de milioane de ani. E de 700 de ori mai mult față de cât a trăit *Homo Sapiens* aici. Sigur voi, ca specie, știți câte ceva.
— Amesteci durata existențială cu amploarea cognitivă.
— Oamenii au distrus lumea. Țestoasele nu par să fi făcut asta.
— Știu. Suntem aproape pe cale de dispariție din cauza voastră.
— Îmi pare rău.
— Am folosit persoana a II-a plural. Dar da, și tu.
— Știu. Sunt om. Am o parte din vină.
— Da. Ai.
— Da.
— Oricum, dacă chiar vrei să știi, sfatul pe care l-aș da e să opriți.
— Să oprim *ce?*
— Lucrul. Graba după nimic. Oamenii par așa grăbiți să evadeze de unde se află. De ce? Să fie aerul de vină? Nu vă susține destul de bine? Poate aveți nevoie de mai mult timp în mare. Aș spune: stop! Nu vă luați pur și simplu timpul vostru, *fiți timpul vostru.* Mișcați-vă repede sau încet, dar fiți conștienți că mereu vă veți lua pe voi înșivă cu voi. Fiți fericiți când pedalați în apa existențială.
— Corect.
— Uită-te la capul meu. E mic. Raportul dintre creierul și corpul meu este stânjenitor. Dar, vezi tu, nu contează. Dacă iei viața cu grijă, te poți concentra. Poți fi cum ai nevoie să fii. Poți

avea o abordare amfibiană a vieții. Poți fi una cu ritmurile întregului pământ. Cu apa și pământul. Poți fi pe aceeași frecvență cu vântul și apa. Poți să-ți găsești propria frecvență. E minunat să fii țestoasă, să știi.

— Nu mă îndoiesc. Mersi, țestoaso.

— Acum, aș putea primi mai multe alge?

Inversarea cercului

Anxietatea se perpetuează pe ea însăși. Când o ai sub formă de boală, este un cerc vicios al disperării. Singura cale de a scăpa de ea este să încetezi să te îngrijorezi *pentru* că îți faci griji, ceea ce e aproape imposibil. Uneori trucul este să găsești un soi de cerc vicios invers. Asta se întâmplă dacă accept faptul că sunt într-o stare de non-acceptare. Dacă mi-e bine știind că nu mi-e bine. Dacă accept faptul că nu dețin controlul.

E un clișeu, dar e adevărat: nu poți ajunge unde vrei să fii, dacă nu accepți mai întâi locul în care te situezi. Lumea încearcă să ne spună să nu ne acceptăm pe noi înșine. Ne face să ne dorim să fim mai bogați, mai frumoși, mai slabi, mai fericiți. Să vrem mai mult. Când suntem bolnavi, asta devine de două ori mai adevărat, și totuși atunci avem cea mai mare nevoie de a ne accepta, de a accepta momentul durerii, pentru a ne elibera de durere. Pentru a o elibera încet, în lumea din care ea a venit.

Cerul este mereu cer

Chiar acum m-am uitat pe fereastră și m-am simțit mai calm. Luna este o adevărată ștrengăriță în seara asta, ascunsă după un val de nori de un albastru-vinețiu. Cerul acesta e senzațional. Nu ar putea fi surprins în nicio fotografie.

Acest lucru mi-a amintit de ceva. Când treceam printr-un episod îndelungat de depresie, acum zece ani, cea mai rea depresie de după căderea nervoasă de la douăzeci de ani, una dintre puținele consolări pe care le aveam era să privesc cerul. Trăiam în Yorkshire și aerul nu era foarte poluat astfel că cerul era vast și senin. Scoteam tomberoanele afară, doar mă uitam la cerut înstelat și simțeam cum și eu, și durerea mea ne micșorăm. Stăteam acolo un timp, respirând aerul rece, holbându-mă la stele, la planete și constelații. Respiram adânc, ca și cum cosmosul ar fi fost ceva inhalabil. Uneori, îmi puneam mâna pe stomac și simțeam că respirația agitată mi se domolește.

Mă întrebam adesea și încă mă întreb oare de ce cerul, în special cerul nopții, are un asemenea efect. Credeam că are de-a face cu înălțimea. Când privești înspre cosmos, nu poți să te simți decât minuscul. Îți simți propria micime nu doar în spațiu, ci și în timp. Pentru că, desigur, când te holbezi la spațiu, te holbezi la istoria antică. Te uiți la cum *erau* stelele, nu la cum *sunt* acum. Lumina se propagă. Se deplasează cu 300.000 de kilometri pe secundă. Repede, ceea ce înseamnă și că lumina de la cea mai apropiată stea până la Pământ (după Soare) a ajuns aici în aproape patru ani.

Dar unele stele vizibile cu ochiul liber sunt la peste 15.000 de ani-lumină distanță. Ceea ce înseamnă că lumina pe care o vezi și-a început călătoria la sfârșitul Epocii de gheață. Înainte ca oamenii să știe să cultive pământul. Contrar credinței populare, majoritatea stelelor pe care le vedem noi nu sunt moarte. Spre deosebire de noi, ele există de foarte mult timp. Ceea ce, în loc să diminueze, amplifică maiestatea terapeutică a cerului nocturn. Frumosul, dar micul nostru rol în cosmos este cel mai rar dintre lucrurile galactice: un organism în viață, care respiră,

conștient.

Când ne uităm la cer, toate grijile noastre din secolul XXI pot fi puse în contextul lor cosmic. Cerul este mai important decât e-mailurile, termenele-limită, ipotecile și trolii de pe internet. Este mai mare decât mintea noastră și bolile ei. Este mai mare decât numele, popoarele, datele și ceasurile. Toate grijile noastre pământești sunt trecătoare când le comparăm cu cerul. Pe parcursul vieții noastre, al fiecărui capitol din istoria umanității, cerul a fost mereu cer.

Și, desigur, când privim spre cer, nu ne uităm la ceva din afara noastră. Ne uităm, într-adevăr, la locul din care am venit. Cum scria fizicianul Carl Sagan în capodopera lui, *Cosmos:* „Azotul din ADN-ul nostru, calciul din dinții noștri, fierul din sângele nostru, carbonul din plăcintele noastre cu mere sunt create în interiorul stelelor căzătoare. Suntem făcuți din pulbere de stele.”

Cerul, la fel ca marea, ne poate uni. „E OK, există ceva mai mare decât viața din care faci parte și e – la propriu – cosmic”, așa spune fizicianul. Este cel mai frumos lucru. Și trebuie să procedezi ca un copac sau ca o pasăre și să te simți pur și simplu parte din imensa ordine naturală din când în când. Ești incredibil. Ești nimic și ești tot. Ești o clipă unică și ești toată eternitatea. Ești universul în mișcare.

Bună treabă!

Natura

Cerul ni s-a arătat pentru a ne aduce alinare.

În 2018, un studiu efectuat de King's College din Londra a demonstrat că a privi cerul are beneficii asupra stării noastre psihice. Și nu doar cerul. A privi copacii, a auzi ciripitul păsărelelor, a te afla în aer liber și a te simți în contact cu natura.

Participanții la studiu au ieșit afară și au fost instruiți să își înregistreze stările de spirit în diferite locuri. Interesant, cercetarea era destul de nuanțată, luând în calcul riscul fiecărui individ de a dezvolta o stare modestă de sănătate mintală prin aplicarea unor teste inițiale fiecărui participant, pentru a determina comportamentele impulsive.

Cercetarea, sugestiv intitulată „Mintea urbană: folosirea tehnologiei smartphone-ului pentru investigarea în timp real a impactului naturii asupra stării de bine", a arătat că, dacă a fi înconjurat de natură face bine oricui, există un beneficiu special pentru cei predispuși la probleme de sănătate mintală precum dependența, ADHD, tulburarea de personalitate antisocială și tulburarea bipolară. „Expunerea pe termen scurt la natură are un impact benefic măsurabil asupra stării de bine", a conchis Dr. Andrea Mechello, unul dintre coordonatorii studiului.

Ecoterapia sau „proiectele cu terapie verde" sunt în vogă. Multe ferme de la oraș și grădini comunitare sunt folosite acum pentru a antrena sănătatea mintală în vederea diminuării stresului, a anxietății și a depresiei. Firește, din multe puncte de vedere, asta înseamnă ascultarea unui vechi sfat: „Ia o gură de aer proaspăt". În 1859, în cartea ei, *Observații privind îngrijirea bolnavilor*, Florence Nightingale scria: „După ce stau într-o cameră izolată, ceea ce îi rănește cel mai mult [pe pacienți] este o cameră întunecată", sugerând că „ei nu își doresc doar lumină, ci lumina directă a razelor soarelui". În sfârșit, lucrurile evidente ies la suprafață.

Problema este că mai mult de jumătate din populația de acum trăiește în orașe mari. În 1950, peste două treimi din populația lumii trăia în comunități rurale. Acum, peste tot în

lume, majoritatea oamenilor locuiesc în zone urbane. Și, cum oamenii petrec mai mult timp decât oricând înăuntru, este limpede că nu trăim prea mult printre păduri sau sub cerul liber.

Ar fi timpul să conștientizăm că albastrul și verdele naturii ne pot ajuta. Ajută și viețile copiilor. Mai mult aer curat, mai multă lumină direct de la soare, cu puțin noroc, poate și plimbarea ocazională pe câmp și prin pădure. Și poate că, înarmați cu dovezi, putem ajuta spațiile urbane în care locuim să fie un pic mai verzi și mai plăcute, astfel încât toată lumea, nu doar cei norocoși, să se bucure de beneficiile oferite de natură.

Lumea pe dinăuntru

Deci da, frumusețea naturii poate vindeca. Dar în 1999, în Ibiza, eram în vârful unei stânci, aproape de vila în care locuiam, ascuns în unul din colțurile liniștite din estul insulei, și mi-a venit să sar de acolo.

Nu aveam absolut nicio metodă prin care să fac față – sau nu găsisem niciuna – suferinței psihice și confuziei prin care treceam și îmi doream să nu îi pese nimănui de mine, ca să pot dispărea fără cine știe ce urmări.

Uneori, mă gândesc la marginea stâncii. La iarba aspră pe care stăteam, la marea strălucitoare la care mă holbam și la coasta calcaroasă întinsă. În momentul acela, nimic din toate astea nu mă consola. Natura e făcută pentru a fi bună cu noi, dar în timpul crizei nimic nu ajută. Nicio priveliște din lume nu ar fi putut să mă facă să mă simt mai bine în momentul acelei extreme suferințe invizibile. Acolo, peisajul nu s-a schimbat prea mult în ultimele două decenii. Și totuși, aș putea sta acolo acum, simțindu-i frumusețea, simțindu-mă atât de diferit de tânărul înspăimântat care eram odată.

Lumea ne afectează, dar nu *total.* Există un spațiu în interiorul nostru, independent de ceea ce vedem și de unde ne aflăm. Asta înseamnă că putem simți durere în mijlocul frumuseții și al păcii exterioare. Dar reversul este că putem fi calmi într-o lume a fricii. Putem cultiva liniștea în interiorul nostru, o liniște adevărată, care crește și ne ajută.

Există un clișeu despre lectură: numărul cărților este egal cu numărul cititorilor. Fiecare cititor are, așadar, propria șansă la o carte. Cinci oameni ar putea citi, de pildă, *Mâna stângă a întunericului* de Ursula K. Le Guin, și fiecare ar avea propria lui reacție, absolut legitimă. Nu contează ce citești, ci cum citești. Povestitorul poate începe o poveste, dar are nevoie de un cititor pentru ca ea să prindă viață, iar asta nu se întâmplă niciodată la fel. Povestea nu constă niciodată doar în cuvinte. Contează cum le citim. Asta este variabila. Aici se află magia. Tot ce poate face scriitorul e să ofere fitilul, de preferat uscat. Cititorul trebuie să

aprindă flacăra.

La fel e și cu lumea. Numărul lumilor este egal cu al locuitorilor. Lumea există în tine. Experiența ta lumească nu reprezintă acest lucru obiectiv, de neschimbat, numit „Lume”. Nu. Experiența ta lumească este interacțiunea ta cu ea, interpretarea pe care i-o dai. Într-o anumită măsură, ne creăm propriile lumi. Fiecare o citește în felul lui. Dar, într-o oarecare măsură, putem și să alegem ce citim. Trebuie să ne dăm seama ce anume din lumea asta ne face triști, speriați, confuzi, bolnavi, calmi sau fericiți.

Trebuie s-o găsim, printre toate miliardele de lumi pământești, pe cea în care vrem să trăim. Cea care, dacă nu ne-o imaginăm, nu va sosi niciodată.

La fel, trebuie să înțelegem că, indiferent de influența pe care o are asupra lor, lumea nu reprezintă sentimentele noastre. Putem fi calmi într-un spital sau îndurerați pe un vârf de stâncă din Spania.

Ne putem contrazice pe noi înșine. Putem contrazice lumea. Uneori, putem face chiar și imposibilul. Putem trăi când moartea pare inevitabilă. Și putem spera când știm că speranța a dispărut.

Tu, deconectat

Câteodată viața pare un cântec supraîncărcat, un vacarm făcut de o sută de instrumente, cântând toate în același timp. Uneori sună mai bine doar cu o chitară și voce. Alteori, când se întâmplă prea multe într-un cântec, e greu să îl mai asculți.

Asemenea cântecului încărcat, și noi ne putem simți puțin pierduți.

Șinele nostru natural nu s-a schimbat în zeci de mii de ani, ceea ce ar trebui să ne amintim la fiecare nouă aplicație, la fiecare nou smartphone, la fiecare rețea de socializare și la fiecare armă nucleară pe care le proiectăm. Ar trebui să ne amintim cântecul ființei umane. Să ne gândim la aerul pe care îl simțim când suntem prinși sub apă. Să găsim puțin calm într-o perioadă saturată de marketing, știri șocante și milioanele de șocuri de pe internet. Să nu ne fie frică să ne fie frică. Să fim propriul sine: strălucitor, real, frumos, fragil, defect, imperfect, animalic, minunat, care îmbătrânește, prins în timp și spațiu, liber prin abilitatea noastră de a ne opri în orice moment și de a găsi ceva – un cântec, o rază de soare, o conversație, un graffiti frumos – și de a simți absolut incredibila minune de a fi în viață.

18
TOT CE EȘTI E ABSOLUT SUFICIENT

„Există un singur colț în univers, pe care știi sigur că îl poți face mai bun – și acela ești tu însuți.”

Aldous Huxley

Lucruri care au existat aproape întotdeauna

Rocile. Arborii-ferigă. Camaraderia. Cerul. Omul din Lună. Sentimentalismul răsăriturilor și al apusurilor de soare. Iubirea veșnică. Pofta nechibzuită. Planurile abandonate. Regretul. Cerul nopții lipsit de nori. Lunile pline. Săruturile de dimineață. Fructele proaspete. Oceanele. Mările. Curenții. Râurile. Lacurile la fel de clare ca oglinda. Fețele prietenoase. Comedia. Râsul. Poveștile. Miturile. Cântecele. Foamea. Plăcerea. Sexul. Moartea. Credința. Focul. Dumnezeul profund tăcut al sinelui omniscient. Lumina ce pare mai puternică de la întunericul din jur. Privitul ochi în ochi. Dansul. Conversațiile fără sens. Tăcerea cu sens. Somnul. Visele. Coșmarurile. Monștrii făcuți din umbre. Țestoasele. Peștele-spadă. Verdele crud al ierbii umede. Violetul pământiu al norilor la amurg. Izbirea umedă a valurilor de rocile ușor erodate. Strălucirea întunecată și alunecoasă a nisipului umed. Ușurarea chinuită a unei însetări potolite. Conștientizarea teribilă, uluitoare, a faptului de a fi viu. Acel „acum” din care e făcut infinitul. Posibilitatea speranței. Promisiunea că vei ajunge acasă.

Ce îmi spun mie însumi când se complică lucrurile

1. E bine.

2. Chiar dacă nu e bine, dacă e vorba despre ceva ce nu poți controla, nu încerca să îl controlezi.

3. Te simți neînțeles. Toți suntem neînțeleși. Nu te aștepta ca alții să te înțeleagă. Încearcă să te înțelegi pe tine însuți. Nimic altceva nu va mai conta după.

4. Acceptă-te. Dacă nu poți fi fericit cu tine, cel puțin acceptă-te așa cum ești acum. Nu te poți schimba, dacă nu te cunoști.

5. Nu fi niciodată *cool*. Nu încerca niciodată să fii *cool*. Nu apleca urechea niciodată la ce cred oamenii *cool*. Caută oamenii calzi. Viața e căldură. O să fii rece când o să mori[14].

6. Găsește o carte bună și citește-o. Vor fi momente în viață când te vei simți pierdut și confuz. Calea spre tine este prin lectură. Să ții minte! Cu cât citești mai mult, cu atât vei ști mai bine cum să depășești momentele grele.

7. Nu te desconsidera. Nu fi orbit de conotațiile numelui tău, ale sexului tău, ale originii, ale sexualității sau ale profilului de Facebook. Fii mai mult decât niște simple date. „Când renunț la ceea ce sunt”, spunea filosoful chinez Lao Zi, „devin ceea ce aș putea fi”.

8. Încetinește. Tot Lao Zi: „Natura nu se grăbește și, cu toate astea, toate lucrurile sunt duse la bun sfârșit”.

9. Bucură-te de internet. Nu îl folosi când nu te bucuri de el. (Nimic nu a sunat mai simplu și nimic n-a fost vreodată mai greu.)

10. Amintește-ți că mulți oameni se simt ca tine. Poți să intri on-line și să îi găsești. Asta e unul dintre cele mai terapeutice aspecte ale erei rețelelor de socializare. Poți găsi un ecou al durerii tale. Poți găsi pe cineva care va înțelege.

11. Cum spune Yoda, nu poți *încerca* să fii. *A încerca* e opusul lui *a fi.*

12. Defectele te fac unic. Imperfecțiunile. Acceptă-le. Nu căuta să scapi de natura ta umană.

13. Nu lăsa marketingul să te convingă că fericirea este o tranzacție comercială. Cowboy-ul cherokee Will Rogers spunea astfel: „Prea mulți oameni cheltuiesc bani pe care nu i-au câștigat pe lucruri pe care nu le vor, dar le cumpără pentru a-i impresiona pe oamenii pe care nu îi plac".

14. Nu sări niciodată peste micul dejun.

15. Du-te la culcare înainte de miezul nopții în majoritatea zilelor.

16. Chiar și în momente agitate – de Crăciun, la evenimente de familie, într-o perioadă aglomerată la lucru, de sărbători – găsește câteva clipe de pace. Retrage-te într-un dormitor din când în când. Adaugă câte o pauză zilei.

17. Fă mai puține cumpărături.

18. Fă yoga. E mai greu să fii stresat, dacă corpul și suflul nu sunt.

19. Când viața se complică, dezvoltă o rutină.

20. Nu compara cele mai urâte părți din viața ta cu cele mai bune părți din viața altora.

21. Apreciază lucrurile de care ți-ar fi cel mai dor, dacă n-ar fi prezente.

22. Nu încerca să te definești cu exactitate. Nu încerca să înțelegi odată pentru totdeauna cine ești. „A încerca să te definești este ca a încerca să îți muști propriii dinți”, susținea filozoful Alan Watts.

23. Ieși la plimbare. Ieși la alergat. Dansează. Mănâncă unt de arahide pe pâine.

24. Nu încerca să simți ceva ce nu simți. Nu încerca să fii ceva ce nu poți fi. Acea energie te va extenua.

25. A te conecta cu lumea nu are nimic de-a face cu wi-fi-ul.

26. Nu există viitor. Planificarea viitorului nu e altceva decât planificarea altui prezent în care îți vei planifica viitorul.

27. Respiră.

28. Iubește acum. Iubește chiar acum. Dacă ai pe cineva sau ceva de iubit, fă-o acum. Iubește fără frică. „Nu poți trăi așteptând să iubești”, scria Dave Eggers. Scoate iubirea la suprafață fără egoism.

29. Nu te simți vinovat. E aproape imposibil, dacă nu ești sociopat, să nu simți puțină vină în zilele noastre. Suntem plini de vină. Vina deprinsă în timpul meselor din copilărie, vina de a mânca știind că există oameni pe lumea asta care mor de foame. Vina privilegiatului. Vina ecologică a șofatului, a zborului cu avionul sau a folosirii plasticului. Vina cumpărării unor lucruri ce ar putea fi lipsite de etică în vreun fel pe care nu îl prea putem înțelege. Vina dorințelor nerostite sau necredincioase. Vina de a nu fi ceea ce alți oameni și-au dorit să fii. Vina ocupării spațiului. Vina de a nu fi capabil să faci lucrurile pe care le fac alții. Vina de a fi bolnav. Vina de a trăi. E inutilă vina

asta. Nu ajută pe nimeni. Încearcă să faci bine chiar acum, fără a te afunda în orice rău pe care l-ai făcut vreodată.

30. Poziționează-te în afara forțelor pieței. Nu intra în joc. Opune-te vinovăției de a nu face nimic. Găsește spațiul imaterial dinăuntrul tău. Spațiul real. Spațiul uman. Spațiul ce nu a putut fi niciodată cuantificat prin numere, bani sau productivitate. Spațiul ce nu poate fi observat de economia de piață.

31. Privește cerul. (E minunat, întotdeauna e minunat.)

32. Petrece un timp cu un animal non-uman.

33. Fii plictisitor fără să-ți fie rușine. A fi plictisitor poate fi sănătos. Când viața devine grea, caută emoțiile banale.

34. Nu te aprecia în funcție de cum te apreciază alții. „Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău”, zicea Eleanor Roosevelt.

35. Lumea poate fi tristă. Dar ține minte că un milion de gesturi de bunătate anonime s-au întâmplat azi. Un milion de gesturi de dragoste. Bunătatea umană, fără surle și trâmbițe, există.

36. Nu te da bătut pentru că ești un dezastru. E în regulă. Universul e un dezastru. Galaxiile sunt împrăștiate peste tot. Ești pur și simplu conectat cu cosmosul.

37. Dacă simți o problemă la nivel psihic, tratează-o ca pe orice boală fizică. Astm, gripă, orice. Fă ce trebuie să faci pentru a te simți mai bine. Să nu îți fie rușine că o faci. Nu sta țintuit la pat.

38. E în regulă să plângi. Oamenii plâng. Femeile plâng. Și *bărbații* plâng. Au aceleași canale și glande lacrimale. Un bărbat care plânge nu diferă de o femeie care plânge. E natural.

Rolurile sociale sunt toxice când nu permit eliminarea durerii. Sau emoția sentimentală. Plângi, omule. Plângi din toată inima.

39. Dă-ți voie să te prăbușești. Dă-ți voie să te îndoiești. Dă-ți voie să te simți vulnerabil. Dă-ți voie să te răzgândești. Dă-ți voie să fii imperfect. Dă-ți voie să reziști dinamismului. Dă-ți voie să nu treci prin viață ca o săgeată spre țintă.

40. Încearcă să vrei mai puțin. Dorința e o gaură. Dorința e o lipsă. E parte din definiție. Când a scris „Vreau un erou!”, Byron arăta că îi lipsește un erou. A ne dori lucruri de care nu avem nevoie ne face să simțim un gol pe care nu îl aveam. Tot ce îți trebuie se află aici. Omul este complet doar fiind om. Suntem propria destinație.

Reducerea recompenselor

Planeta Pământ e unică. Este singurul loc în care știm că există viață în vasta arenă cosmică a universului. Este un loc incredibil. De unul singur, ne dă tot ce avem nevoie pentru a supraviețui.

Și tu ești incredibil. În aceeași măsură. Ai fost incredibil din ziua în care te-ai născut. Ai fost *totul* din ziua în care te-ai născut. Nimeni nu privește un nou-născut, gândindu-se: „vai, dragă, uită-te la *chestia asta banală”*. Oamenii se uită la un bebeluș și simt că se uită la perfecțiunea neafectată de complexitățile și bagajul vieții ce urmează să se înfăptuiască.

Ne naștem compleți. Dă-ne ceva să mâncăm și să bem și un adăpost, cântă-ne un cântec, spune-ne o poveste, dă-ne oameni cu care să vorbim și de care să ne îndrăgostim și gata. O *viață.*

Dar undeva, pe parcurs, am ridicat pragul lucrurilor de care avem nevoie sau de care credem că avem nevoie pentru a fi fericiți.

Suntem încurajați să cumpărăm lucruri pentru a fi fericiți, fiindcă firmele sunt încurajate să facă mai mulți bani pentru și mai mult succes. Și asta creează dependență. Nu pentru că ne face fericiți. Creează dependență pentru că *nu* ne face fericiți. Cumpărăm un lucru și ne bucurăm de el – ne bucurăm de *noutatea* lui – un scurt timp, dar apoi ne obișnuim cu posesia lui, ne aclimatizăm, așa că avem nevoie de altceva. Avem nevoie de senzația de schimbare, de varietate. Ceva mai nou, ceva mai bun, ceva îmbunătățit. Și același lucru se întâmplă din nou.

Și, în timp, ne obișnuim cu tot mai multe și mai multe lucruri.

Iar asta se aplică la orice.

Copilul care primește o sumedenie de jucării se va plictisi curând de ele și va vrea mai multe, chiar mai bune sau mai scumpe, pentru a încerca să repete acea plăcere inițială. Cel care își face operații estetice își va dori curând altele. Instagrammer-ul bucuros să primească multe aprecieri pentru *selfie*-urile lui își va dori în scurt timp și mai multe aprecieri și va fi dezamăgit dacă numărul lor rămâne același. Studentul de nota 10 va

ajunge să se simtă un ratat, dacă ia o notă de 8. Antreprenorul care ajunge bogat va căuta să câștige mai mult. Un om încântat de corpul lui, lucrat în sala de sport, va dori să se antreneze mai mult și mai mult. Muncitorul ce obține promovarea dorită își va dori alta în curând. Cu fiecare reușită, achiziție sau cumpărare, se ridică standardele.

Cândva, credeam că voi fi veșnic fericit, dacă mi se vor publica articolele. Apoi, o carte. Apoi, o *altă* carte. Apoi, dacă una din cărți va ajunge bestseller. Apoi, încă una. Apoi, dacă aceasta va devenit bestsellerul *numărul 1.* Apoi, dacă drepturile de film vor fi vândute. Și așa mai departe. Și am reușit, ca mulți alții, să fiu fericit pe termen scurt, odată cu fiecare țel profesional atins, dar mintea mi se obișnuia curând cu reușita anterioară și își găsea un nou scop. Deci cu cât obțineam mai mult, cu atât aveam nevoie de mai multe pentru a-mi menține standardele.

Cu cât ai mai mult „succes”, cu atât e mai ușor să fii dezamăgit când nu obții ceva. Singura diferență este că acum nimănui nu îi pare rău pentru tine.

Indiferent ce cumpărăm sau ce obținem, sentimentele nu vor dura. Un campion sportiv își va dori mereu o nouă victorie. Un milionar vrea mereu alt milion. Starul ahtiat după glorie vrea mai multă faimă. La fel cum alcoolicul vrea o altă băutură și pariorul un alt pariu.

Dar întotdeauna randamentul va fi unul redus.

Copilul cu o sută de jucării se va juca din ce în ce mai puțin cu cea mai nouă dintre ele.

Și gândește-te la asta. Dacă ți-ai permite o vacanță de zece ori mai scumpă decât ultima ta vacanță, te-ai simți de zece ori mai relaxat? Mă îndoiesc. Dacă ai putea petrece de zece ori mai mult timp uitându-te la noutățile de pe Twitter, ai fi de zece ori mai informat? Firește că nu. Dacă ai petrece de două ori mai mult timp la muncă, ai fi de două ori mai productiv? Studiile arată că nu. Dacă ai putea cumpăra o mașină de zece ori mai scumpă decât cea pe care o ai, te-ar duce de la A la B de zece ori mai repede? Nu. Dacă ai cumpăra mai multe creme antiîmbătrânire, ai îmbătrâni mai puțin cu fiecare achiziționare? Nu, din nou.

Ești condiționat să vrei mai mult. Condiționarea provine adesea de la companii condiționate ele însele, colectiv, să vrea mai mult. A vrea mai mult este o setare implicită.

Dar, așa cum există o singură planetă – o planetă cu resurse finite –, există, de asemenea, un singur tu. Și tu ai o resursă finită, de asemenea: timpul. Și, să recunoaștem, nu te poți multiplica. O planetă supraîncărcată ne ademenește cu vieți supraaglomerate, dar, la urma urmei, nu te poți juca cu toate jucăriile. Nu poți folosi toate aplicațiile. Nu poți merge la toate petrecerile. Nu poți lucra cât douăzeci de oameni. Nu poți fi la curent cu toate noutățile. Nu poți purta în același timp toate cele unsprezece jachete pe care le ai. Nu poți urmări toate emisiunile în vogă. Nu poți trăi în două locuri simultan. Poți cumpăra mai multe, poți achiziționa mai multe, poți munci mai mult, te poți strădui mai mult, poți scrie mai multe *tweet*-uri, poți urmări mai multe, îți poți dori mai multe, dar de fiecare dată când noutatea devine mai estompată, ajungi într-un punct în care trebuie să te întrebi pe tine însuți: la ce folosesc toate astea?

Câtă fericire în plus obțin? De ce îmi doresc cu mult mai mult decât am nevoie?

Nu aș fi mai fericit dacă aș învăța să apreciez ce am deja?

Idei simple pentru un nou început

Conștientizarea. A fi conștient de cât timp petreci la telefon, de cât se joacă știrile cu mintea ta, de cum ți se schimbă atitudinea față de muncă, de câte presiuni simți și câte din ele provin din problemele vieții moderne, de a fi conectat la sistemul nervos al lumii. Conștientizarea devine o soluție. Ca atunci când conștientizezi că ai mâna pe un cuptor încins și că ți-o poți îndepărta, a fi conștient de rechinii invizibili ai vieții moderne te ajută să îi eviți.

Plenitudinea. Deficiențele pe care ajungi să le simți, pe care societatea parcă *vrea* să le simți, nu ar trebui să existe. Te-ai născut așa cum trebuia să fii și așa vei rămâne. Nu vei fi niciodată altcineva, deci nu încerca să fii. Nu ai o dublură. Te afli aici pentru a fi tu. Deci nu te compara, nu te judeca în funcție de opinia oamenilor care nu au fost niciodată în locul tău.

Lumea e reală, dar e subiectivă. Schimbarea perspectivei îți schimbă planeta. Îți poate schimba viața. O versiune a teoriei multi-versului afirmă că ne creăm un nou univers prin fiecare decizie pe care o luăm. Uneori, poți pătrunde pur și simplu într-un univers mai bun dacă nu îți verifici telefonul zece minute.

Mai puțin înseamnă mai mult. O planetă supraaglomerată duce la o minte supraaglomerată. Duce la nopți târzii și la puțin somn. Duce la griji privind e-mailurile fără răspuns la trei dimineața. În cazuri extreme, duce la atacuri de panică în raionul cu cereale. Nu e vorba despre „Banii mei, problemele mele”, după cum menționa cândva celebra melodie a lui Notorious B.I.G. Simplifică-ți viața! Renunță la o parte dintre lucrurile de care nu ai nevoie.

Știi deja ce este important. Lucrurile care contează sunt, evident, lucrurile care ți-ar lipsi cu adevărat, dacă nu ar mai exista. Acestea sunt lucrurile asupra cărora ar trebui să te

concentrezi, atunci când poți. Oameni, locuri, cărți, mâncare, experiențe, orice. Iar uneori, ca să te bucuri de ele mai mult, trebuie să dai alte lucruri la o parte. Trebuie să te eliberezi.

Lucrurile importante

Acum o săptămână, am mers la un magazin caritabil cu obiecte pe care le-am tot strâns și le-am lăsat acolo. M-am simțit bine. Nu doar generos, ci și purificat. Casa mea s-a eliberat considerabil. De haine pe care nu le-am purtat niciodată, loțiuni de bărbierit pe care nu le-am folosit niciodată, două scaune pe care nu stă nimeni, DVD-uri vechi, la care nu o să mă mai uit, chiar și – mărturisesc oftând – câteva cărți pe care nu le voi citi niciodată.

— Ești sigur că vrei să scapi de toate astea? m-a întrebat Andrea, holbându-se la pungile de gunoi din hol. Chiar și ea, debarasoare înnăscută, a fost luată prin surprindere.

— Da. Cred că.

Faza e că, debarasându-mă de lucruri, am sfârșit prin a le prețui mai mult. De exemplu, în timp ce aruncam câteva DVD-uri vechi, am descoperit unul pe care nu voiam doar să îl păstrez, ci și să îl mai văd o dată. O *viață minunată*. L-am revăzut peste două nopți.

Nu vreau în niciun caz să simțiți că ratați ceva – nu cred că e necesar *acum* –, dar, dacă nu l-ați văzut niciodată, merită. Nu e siropos. Este sincer și sentimental, da, dar pe bune acum. E pur. Are o putere incredibilă. Este despre importanța din ce în ce mai mare a vieților mici. Despre motivele pentru care contăm. Despre diferența pe care o poate face o viață. Despre motivul pentru care ar trebuie să trăim. Filmul acela nu este niciodată o pierdere de timp. Din contră, te ajută să apreciezi timpul.

Acesta este doar un exemplu despre cum înlăturarea lucrurilor mediocre, care îți ocupă timpul și camera de zi, te ajută să le evidențiezi pe cele care contează. La fel, limitarea accesului tău la știri te ajută să ierarhizezi lucrurile importante când le prinzi din urmă. A lucra mai puține ore înseamnă a fi mai productiv. Și așa mai departe. Fă ordine. Editează-ți viața.

Dar, ca să fiu cinstit, curățenia a fost, de fapt, cea mai ușoară parte. Să înjumătățești numărul hainelor din garderobă nu e mare lucru. E ușor să pui un filtru mai bun la e-mailuri și să îți

dezactivezi notificările. E ușor să fii mai amabil cu oamenii online. E *relativ* ușor să mergi la culcare puțin mai devreme. E *relativ* ușor să devii mai conștient de respirația ta și să îți faci timp, jumătate de oră pe zi, pentru yoga. E *relativ* ușor să îți încarci telefonul noaptea undeva, în *afara* dormitorului tău. (OK, e complicat, dar tot o fac.)

Partea cu adevărat dificilă e cum să schimbi atitudinile din interior. Cum să le editezi pe alea?

Acele atitudini au fost cultivate în tine de societate. Atitudini despre ce trebuie să faci și cum trebuie să fii pentru a fi apreciat. Atitudini despre cum ar trebui să lucrezi, să câștigi, să consumi, la ce să te uiți sau cum să trăiești. Atitudini despre cum sănătatea ta mintală e separată de sănătatea ta fizică. Atitudini despre toate lucrurile de care afaceriștii și politicienii te fac să te temi. Despre toate dorințele și lipsurile pe care se presupune că trebuie să le simți pentru ca ordinea economică și socială să existe mai departe.

Da. Nu e ușor. Dar cheia pare a fi acceptarea.

A accepta cine ești. A accepta realitatea societății, dar și realitatea sinelui tău și a nu te simți incomplet. Sentimentul că ne lipsește ceva ne umple casele și mintea cu dezordine. Încearcă să îți păstrezi intact șinele. O ființă completă, deplină, aflată aici fără vreun alt scop decât acela de a fi tu însuți.

„Ideea e să eliberezi sinele”, scria Virginia Woolf, luptându-se să facă asta. Să-l lași să-și găsească dimensiunile, nu să îl împiedici.

Că veni vorba, aș minți dacă aș spune că deja mă aflu acolo. Sunt atât de departe. Sunt aproape, dar nici pe departe acolo. Mă îndoiesc că voi fi vreodată acolo pe deplin, în acea stare binecuvântată de nirvana din afara lumii tehnologice agitate, a consumerismului și a distracției. Cu o minte limpede ca a unui râu de munte. Nu există linie de sosire. Nu e vorba de a fi perfect. În fond, a te pedepsi pentru că nu ești perfect e parte a întregii probleme. Deci să accepți unde te poziționezi – îmbunătățit și imperfect – este o sarcină continuă, dar una profund profitabilă.

A ști ce lucruri sunt nesănătoase face totul mult mai ușor

pentru a te proteja.

La fel stau lucrurile cu mâncarea și băutura. Dacă știi că batoanele de ciocolată și coca-cola sunt nesănătoase nu înseamnă că nu le vei mai consuma vreodată. Dar posibil să însemne că vei mânca mai puține și poate chiar te vei bucura de ele mai mult când le ai, din moment ce devin mai speciale.

Deci, în loc să îmi blochez cinci ore televizorul, în prezent încerc să urmăresc un singur show.

În loc să-mi petrec o după-amiază întreagă pe rețelele de socializare, petrec cele zece minute ocazionale, notându-mi mereu timpul petrecut la computer atunci când mă loghez, pentru a ține evidența. Încerc să fac gesturi amabile și lucruri bune când pot. Nimic eroic, doar chestii obișnuite: să donez ceva organizațiilor caritabile, să vorbesc cu cei de pe străzi, să ajut oamenii cu probleme de natură mintală, să ofer locul în tren. Amabilități la nivel micro. Nu doar pentru a fi altruist, ci și pentru că a face lucruri bune este aproape vindecător. Te face să te simți bine. Un tip de curățenie psihologică. Pentru că amabilitatea reprezintă curățenia de primăvară a sufletelor. Și poate face planeta asta agitată mai puțin agitată.

Este ceva constant. Încerc să fiu împăcat cu mine însumi. Să nu simt că ar trebui să mă chinuiesc, să stau ori să fac exerciții pentru a mă accepta. Să nu trebuiască să fiu tare sau lipsit de vulnerabilitate pentru a fi bărbat. Să nu mă îngrijoreze ce gândesc alți oameni despre mine. Și, chiar și când mă simt slab, chiar și când simt toate acele gânduri și frici nedorite, tot acel *spam mental,* încerc să rămân calm. Încerc să nici măcar să nu încerc. Încerc pur și simplu să accept felul în care sunt. Accept ceea ce simt. Și apoi, pot înțelege și pot schimba felul în care interacționez cu lumea.

Lumea e înăuntrul tău

Poate că faci parte din planeta asta. La fel, planeta e parte din tine. Și poți alege cum să îi răspunzi. Poți schimba bucățile care o alcătuiesc. Da, într-un anumit sens, e ușor să vezi că planeta are simptome similare cu ale unui individ care suferă de anxietate, dar nu există *o singură* versiune a lumii. Există șapte miliarde de versiuni ale lumii. Scopul este să o găsești pe cea care ți se potrivește cel mai bine.

Și ține minte:

Lucrurile care îi fac pe oameni speciali – capacitatea noastră de a iubi și de a face artă, de a lega prietenii și de a spune povești și toate celelalte – nu sunt rodul vieții moderne, ci urmarea faptului de a *fi uman.* Și astfel, în timp ce nu ne putem elibera pe noi înșine de stresul tranzitoriu și frenetic al vieții moderne, putem apleca urechea la șinele nostru uman (sau sufletul, dacă sună mai bine) și asculta calmul tăcut al ființării. Putem să înțelegem că nu avem nevoie să ne abatem atenția de la noi înșine.

Toate lucrurile de care avem nevoie sunt chiar aici. Tot ce suntem este de ajuns. Nu avem nevoie de bărci mai mari pentru a înfrunta rechinii invizibili din jur. Noi *suntem* barca mai mare. Creierul, cum spune Emily Dickinson, este mai mare decât cerul. Și, observând cum ne face să ne simțim viața modernă, acceptând realitatea și fiind destul de deschiși la minte, pentru a ne schimba atunci când schimbarea e sănătoasă, ne putem angaja în această lume fără a ne îngrijora că ne va priva de cine suntem.

Început

Mă uit la ceasul de pe computer.

O fac doar ca să țin evidența timpului pe care îl petrec holbându-mă la un ecran. Știind această valoare, ajungi să petreci mai puțin timp la calculator. Bănuiesc că aici e cheia: să știi.

Altă conștientizare. Sunt conștient de câinele aflat acum lângă piciorul meu.

Și sunt conștient și de această priveliște.

Soarele strălucește afară. În depărtare, văd marea. O fermă eoliană pe țărm, la orizont, mici semne de speranță. Un zigzag de cabluri de telegraf tăind scena ca niște linii într-o pictură abstractă. Acoperișuri și șemineuri îndreptate spre cerul pe care îl observăm rar.

Mă holbez la mare și asta mă calmează. Și încerc să fiu în armonie cu ce ne face să ne simțim atât de bine pe lumea asta. Astfel, putem trăi în prezent. Astfel, fiecare moment devine un început. Dacă înțelegi. Dacă dăm la o parte lucrurile de care nu avem nevoie și le găsim pe cele necesare sinelui nostru. Și prin acea conștientizare putem găsi o cale de a ne păstra pe noi înșine și de a iubi în continuare această lume. Asta e ideea. E complicat. Dar, pe de altă parte, e mai bine decât să fii disperat. Și atâta timp cât te asiguri că nu vei da greș și de data asta, odată ce îți accepți defectele mizere și eșecurile ca fiind naturale, totul devine mult mai ușor.

Mai târziu, voi merge într-un centru comercial. Nu îmi *plac* centrele comerciale, dar nu mai am atacuri de panică acum. Pentru a supraviețui centrelor comerciale, supermarketurilor și comentariilor negative on-line sau oricăror altor lucruri, secretul nu este să le ignori, să fugi de ele ori să te lupți cu ele, ci să le dai voie să existe. Să accepți că nu ai deloc control asupra lor, ci doar asupra ta.

„Pentru că, la urma urmei”, scria poetul Henry Wadsworth Longfellow, „cel mai bun lucru pe care îl poți face când plouă este să lași să plouă”. Da. Lasă să plouă. Lasă planeta să existe.

Nu ai nicio opțiune. Dar, de asemenea, fii conștient de sentimentele tale, bune sau rele. Înțelege ce funcționează pentru tine și acceptă ce nu funcționează. Când știi că ploaia e ploaie, nu capătul lumii, lucrurile devin mai ușoare.

Dar chiar acum nu plouă.

Și astfel, în secunda în care termin pagina, salvez documentul, închid laptopul și mă duc afară.

La aer și la lumină.

La viață.

Oameni cărora aș vrea să le mulțumesc

Aș vrea să le mulțumesc tuturor oamenilor pe care i-am cunoscut în viața reală sau în cea on-line în ultimii câțiva ani și care au găsit curajul de a vorbi despre sănătatea lor mintală. Cu cât vorbim mai mult, cu atât mai mult ne încurajăm unii pe alții să facem la fel.

Deși cărțile au, în mod ridicol, un singur nume pe copertă, de obicei ele sunt un efort de echipă, cea de față cu atât mai mult. În primul rând, datorez o infinită și continuă gratitudine agentului meu minunat, cald, lipsit de frică și oboseală, Clare Conville, și tuturor celor care lucrează cu ea la C+W și Curtis Brown.

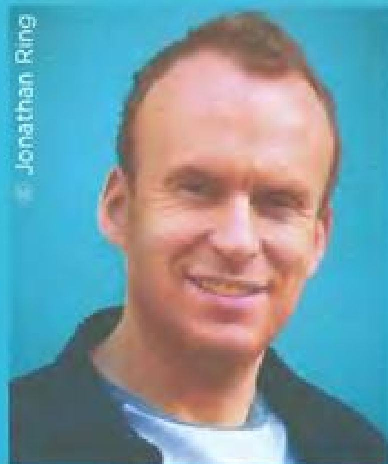
Trebuie să le mulțumesc editorului meu minunat și îndelung răbdător, Francis Bickore, de la Canongate și tuturor celorlalți oameni deștepți care au citit versiunile inițiale, incluzându-i pe editorii mei geniali de peste ocean: editorul meu american, Patrick Noian, de la Penguin Random House, și Kate Cassaday de la Harpercollins Canada. De asemenea, cartea asta nu ar fi cartea *asta* fără ochii ageri ai lui Alison Rae, Megan Reid, Leila Cruickshank, Jo Dingley, Lorraine Mecann, Jenny Fry și șeful de la Canongate, Jamie Byng. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Pete Adlington pentru munca lui somptuoasă la copertă și întregii echipe de la Canongate, care a lucrat atât de intens la cartea asta și celorlalți oameni din viața mea, incluzându-i pe Andrea Joyce, Caroline Clarke, Jess Neale, Neal Price, Alice Shortland, Lucy Zhou și Vicki Watson.

Mulțumesc tuturor prietenilor de pe rețelele sociale care mi-au permis să îi citez în cartea asta.

Desigur, îi mulțumesc Andreei, pentru că a fost primul și cel mai onest cititor al cărții și pentru că face viața de pe planeta asta agitată mai puțin iritantă. Și scuze lui Pearl și Lucas, pentru

că, în mod ironic, cartea asta m-a făcut să petrec mai mult timp la un laptop decât în mod normal.

Și îți mulțumesc ție pentru că ai ales cartea asta din infinitatea de cărți ale lumii. Contează mult pentru mine.


© Jonathan Ring

MATT HAIG
este autorul mai multor
volume de succes, precum
Umanii (Nemira, 2016),
Cum să oprești timpul (Nemira, 2018),
Câteva motive să iubești viața
(Nemira, 2018)
și *Gânduri de pe o planetă nervoasă*
(Nemira, 2019).

Ca autor de cărți
pentru copii și adolescenți,
a câștigat Blue Peter Book Award,
Smarties Book Prize și a fost de trei ori
pe lista scurtă pentru Medalia Carnegie.

În România au mai apărut
la Editura Nemi volumele pentru copii
Un băiat numit Crăciun
(Nemira, 2016),
Fetița care a salvat Crăciunul
(Nemira, 2017)
și *Eu și Moș Crăciun* (Nemira, 2018).

Cărțile lui au fost traduse
în peste 30 de limbi.

gânduri de pe o planetă nervoasă

MATT HAIG

Lumea în care trăim se joacă cu mințile noastre.

Stresul și anxietatea sunt la ordinea zilei. O planetă nervoasă și grăbită creează vieți nervoase și grăbite. Suntem conectați unii la alții mai mult decât oricând, dar ne simțim extrem de singuri și ne facem griji pentru tot, de la politică până la greutatea corporală.

După ce a suferit de atacuri de panică, anxietate și depresie, Matt Haig s-a gândit mult la impactul pe care lumea exterioară îl are asupra noastră. În *Gânduri de pe o planetă nervoasă* vorbește despre fenomene generale ca inegalitatea socială, rețelele de socializare sau știri și până la obiceiurile noastre zilnice, modul în care dormim, în care facem mișcare sau în care disociem între minte și corp.

Matt Haig povestește într-un fel foarte personal ce îl face pe el să se simtă fericit, uman și împlinit în acest secol neliniștit.






ISBN 978-606-43-0534-3

[1] T.S. Eliot, *Opere poetice 1909-1962,* ediţie bilingvă, trad. Şerban Foarţă, Mircea Ivănescu, Humanitas, Bucureşti, 2011, p. 353 (n. tr.).

[2] Matt Haig, *Câteva motive să iubeşti viaţa,* traducere de Cosmina Moroşanu, Nemira, 2018 (n. tr.).

[3] Film din 1994 (n. tr.).

[4] În lb. engl. a apărut verbul *to google* - „a căuta ceva pe Google“ (n. tr.).

[5] Prescurtarea pentru *laughing out loud* - „râd de nu mai pot“ (n. tr.).

[6] Prescurtarea pentru *in case you missed it* - „în caz că ai ratat asta“ (n. tr.).

[7] Platformă de stocare; *cloud* - „nor“ (n. tr.).

[8] William Shakespeare, *Hamlet,* Actul II, Scena 2 (n. tr.).

[9] Referinţă la pictura *La trahison des images,* în care pictorul belgian distinge între obiect (pipa) şi imaginea obiectului (pictura) (n. red.).

[10] Concepte ale lingvistului Ferdinand de Saussure; semnificatul este reprezentarea mintală a unui lucru, iar semnificantul, cuvântul care îl numeşte (n. red.).

[11] Scriitor britanic cunoscut pentru activismul său în politică şi ecologie (n. red).

[12] Jean-Paul Sartre, *Greaţa,* trad. de Marius Bobescu, Ed. Minerva, Bucureşti, 1981, p. 7 (n. tr.).

[13] Acronim al expresiei *fear, uncertainty and doubt -* „teamă, nesiguranţă şi îndoială“ (n. tr.).

[14] Joc de cuvinte intraductibil. În lb engl., *cool* = „rece“, dar şi „la modă“ (n. tr.).